ELABORACIÓN Y EXPOSICIÓN DE COMIDAS EN EL BAR - CAFETERÍA

MODULO FORMATIVO MF1049_2

Contenido

UA1. MATERIAS PRIMAS ELEMENTALES DE USO COMÚN EN EL BAR-CAFETERÍA

Definición, clasificación, tipos, características y valor nutricional de las materias primas elementales.

1.1 Las Salsas

Definición

Se puede definir el concepto de salsas como aquellas elaboraciones culinarias mediante las cuales se mezclan productos comestibles con el fin de obtener una sustancia que sirve para condimentar, asistir y potenciar el sabor del alimento o alimentos que va a acompañar.

En algunos casos son sazonamiento de géneros crudos, en otros sirven como guarnición y a veces vienen a reforzar o enriquecer platos elaborados y preparaciones o en algún caso, ablandarlos y hacerlos de más fácil digestión.

Una de las primeras fue la salsa Garum, tuvo mucho auge entre los romanos, en realidad es de origen griego.

CLASIFICACIÓN

Según su composición:
- Grandes salsas básicas.
- Pequeñas salsas básicas.
- Salsas derivadas.



De acuerdo con la temperatura
- Frías.
- Calientes.

Atendiendo a su presentación:
- Líquidas.
- Semilíquidas.
- Compactas.

ELABORACIÓN

Las salsas, en la mayoría de los casos, suelen tener su origen o procedencia en los **fondos o roux** utilizados en cocina, bien sean blancos, rubios o tostados, a los cuales se les va adicionando otros componentes.

Fondo

Caldo de cocción de un alimento de carne, ave o pescado, que se utiliza para mejorar las salsas y enriquecer el sabor de los alimentos.


Fondo de ternera


Fondo de pescado


Fondo de ave

Roux

El roux se elabora a base de harina y mantequilla, fluctuando la cantidad de estos elementos en función de su posterior aplicación, ya que admite varias posibilidades.

En función del tiempo de cocción, tendremos roux blanco, rubio o moreno u oscuro.



Jugo de carne o fondo oscuro



En una fuente para horno con un poco de aceite caliente, rehogar las hortalizas peladas y cortadas en trozos y la carne junto con los huesos partido en trozos.

Una vez todo bien horneado y dorado, mojaremos con agua y dejaremos cocer a fuego lento durante 4 a 8 horas.

Finalmente desengrasar o clarificar y colar el jugo. Sazonar y dejar enfriar. El jugo debe adquirir una consistencia gelatinosa.

CLASIFICACIÓN DE LAS SALSAS SEGÚN SU USO EN COCINA

GRANDES SALSAS BÁSICAS

Constituida por todas aquellas que tienen una mayor utilización en cocina como: **Bechamel - Demi-glace - Tomate - Velouté.**

BECHAMEL

ROUX BLANCO …………... . . . .Origen.

↓

LECHE HIRVIENDO

↓

SAZONAMIENTO:
SAL- PIMIENTA. …. …………...Productos
NUEZ MOSCADA Adicionados

↓

REDUCCIÓN …………………Elaboración.

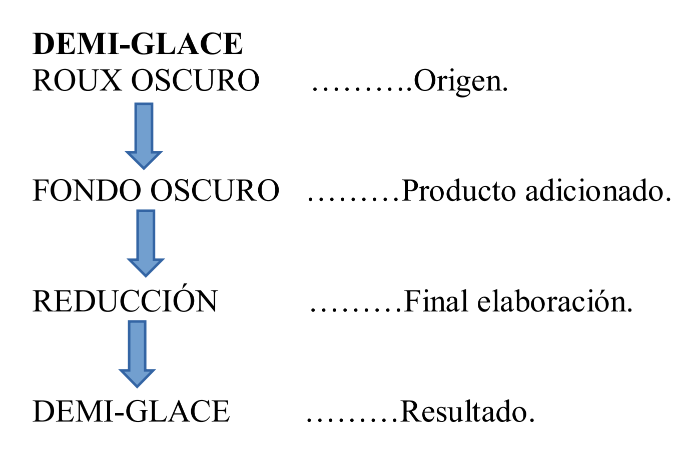
↓

SALSA BECHAMEL…..……… Resultado.



GRANDES SALSAS BÁSICAS

DEMI-GLACE



ROUX OSCURO ……….Origen.

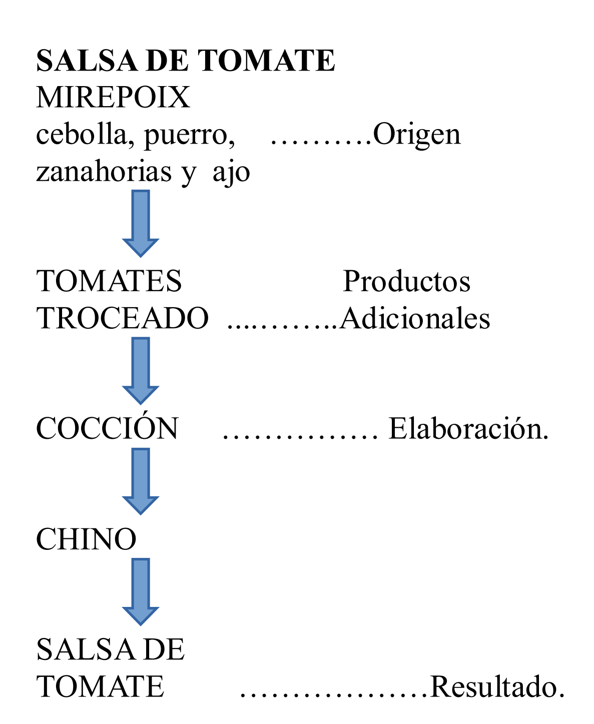
FONDO OSCURO ………Producto adicionado.

REDUCCIÓN ………Final elaboración.

DEMI-GLACE ………Resultado.



SALSA DE TOMATE



MIREPOIX
cebolla, puerro, ……….Origen
zanahorias y ajo

TOMATES Productos
TROCEADO ....……..Adicionales

COCCIÓN …………… Elaboración.

CHINO

SALSA DE
TOMATE ………………Resultado.



GRANDES SALSAS BÁSICAS



SALSA VELOUTE
ROUX ……………..……………… Origen.

↓

FONDO BLANCO O FUMET

DE TERNERA	DE PESCADO	DE AVE	Producto ….Adicionales.

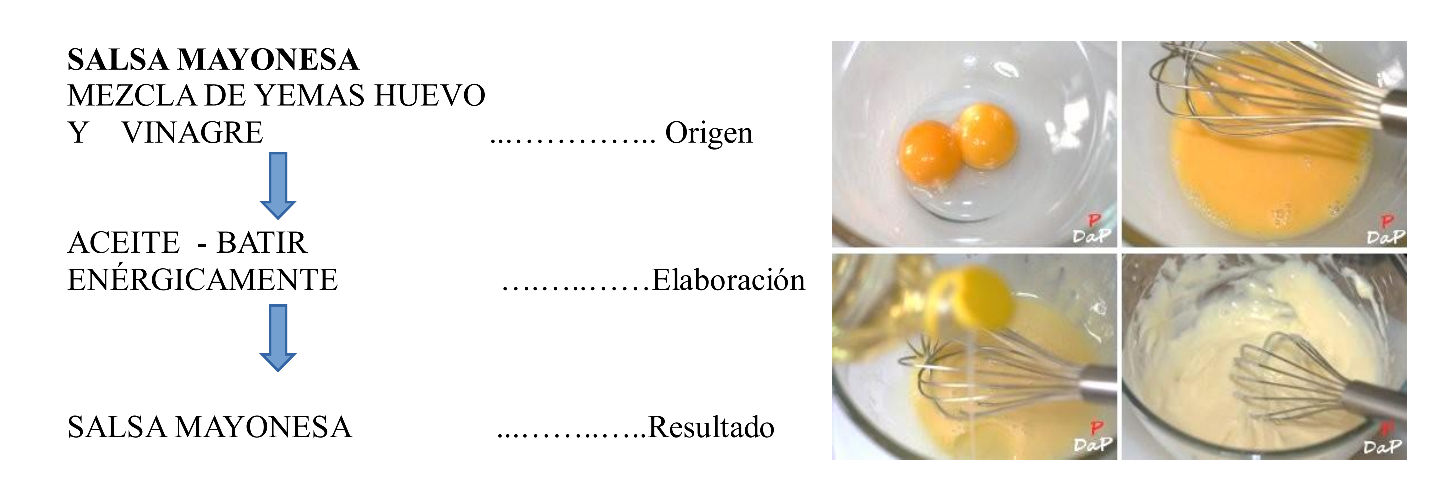
↓

SEGÚN PLATO A ACOMPAÑAR

↓

VELOUTE ……………………………Resultado.

PEQUEÑAS SALSAS BÁSICAS
Representan una gran importancia dentro de la cocina, tienen una menor utilización que las anteriores. Reúnen la característica de ser todas ellas emulsionadas, es decir, espesadas, no por la acción de una ligazón harinosa, sino por la emulsión de sus grasas. Nombradas en orden de importancia son: **Mayonesa, Holandesa, Bearnesa, Vinagreta.**



SALSA MAYONESA
MEZCLA DE YEMAS HUEVO
Y VINAGRE ...…………... Origen

↓

ACEITE - BATIR
ENÉRGICAMENTE ….…..……Elaboración

↓

SALSA MAYONESA ...……..…..Resultado

PEQUEÑAS SALSAS BÁSICAS

SALSA HOLANDESA

MONTAR AL BAÑO MARIA
YEMAS DE HUEVO Y …………Origen.
ZUMO DE LIMÓN

↓

AÑADIR MANTEQUILLA Productos
BATIR ENÉRGICAMENTE ……….Adicionales
Y Elaboración.

↓

SALSA HOLANDESA …..…….Resultado.
Es ideal para acompañar pescados, mariscos y hortalizas

SALSA BEARNESA

REDUCCIÓN CHALOTAS
ESTRAGÓN, VINAGRE ……………Origen
Y VINO BLANCO




↓

MONTAR YEMAS
AL BAÑO MARIA Y Productos
AÑADIR MANTEQUILLA …………...Adicionales y
Y BATIR ENÉRGICAMENTE Elaboración




↓

SAZONAR

↓

SALSA BEARNESA …………..Resultado
La salsa Bearnesa va bien para carnes asadas y pescados a la parrilla

PEQUEÑAS SALSAS BÁSICAS

SALSA VINAGRETA

3/4 ACEITE PURO DE OLIVA
1/4 VINAGRE DE VINO ……………...Origen





HUEVO DURO	ALCAPARRAS	
PEPINILLOS	ESTRAGON	
PEREJIL PICADO	PERIFOLLO	..………Productos
CEBOLLA	PEREJIL	Adicionales
PIMIENTA MOLIDA	CEBOLLA	
AJO	SAL Y PIMIENTA	
MOSTAZA		
SAL		

MEZCLAR, BATIR Y AGITAR ……………Elaboración

SALSA VINAGRETA …………….Resultado

SALSAS FRÍAS CON MAYONESA



- **Tártara:** Mayonesa, con picadillo de pepinillo, cebolla, alcaparras, huevo duro, y perejil.
- **Rosa**: Mayonesa, concentrado de tomate, zumo de naranja, Perrin's, mostaza y brandy.
- **Remolada:** Mayonesa, pepinillo, mostaza,
- alcaparras, anchoa, perejil.
- **Alioli:** Ajo, aceite y sal.
- **Rusa:** Mayonesa con caviar.

SALSAS DERIVADAS DE LA BECHAMEL

- **Crema:** Bechamel y nata previamente reducida. Idónea en platos de huevo, pescados y pasta.
- **Mornay:** Bechamel, queso rallado, yemas. Platos gratinados principalmente, pastas italianas, huevos, pescados, hortalizas hervidas.
- **Soubise:** Bechamel a la que se añade cebolla pochada en mantequilla, vino blanco y nata reducida. Idónea para verduras, pescados y carnes blancas.
- **Cardinal:** Bechamel con fume de pescado, trufas o esencia de trufa, mantequilla de mariscos o salsa americana y cayena. Para pescados y mariscos.

SALSA DERIVADA DE LA DEMI-GLACE

- **Perigeaux:** Trufa laminada o en brunoise y jugo de la conserva de la trufa y reducción de oporto. Oporto o Madera / Madeira o Pedro Ximenez:
- **Bordalesa:** Vino tinto y tuétano de vaca
- **Charcutera:** Reducción de vino blanco, se sazona con mostaza y se guarnece pepinillos en vinagre.
- **Robert**: Igual que la charcutera, pero sin la guarnición de pepinillos.
- **Diabla:** Reducción de vinagre y vino blanco y sazonada con pimienta negra molida, cayena y perejil picado. Aves a la parrilla y empanados.
- **Cazadora: S**alsa de tomate, champiñón laminado rehogado sobre cebolla en brunoise caída en mantequilla y guarnecida con hígado de ave, crestas de gallo y lardones de tocino, jamón o bacón.
- **Salsa de pimienta:** Chalota pochada en mantequilla, pimienta de molinillo o grano, reducción de Oporto, nata líquida y salsa española.

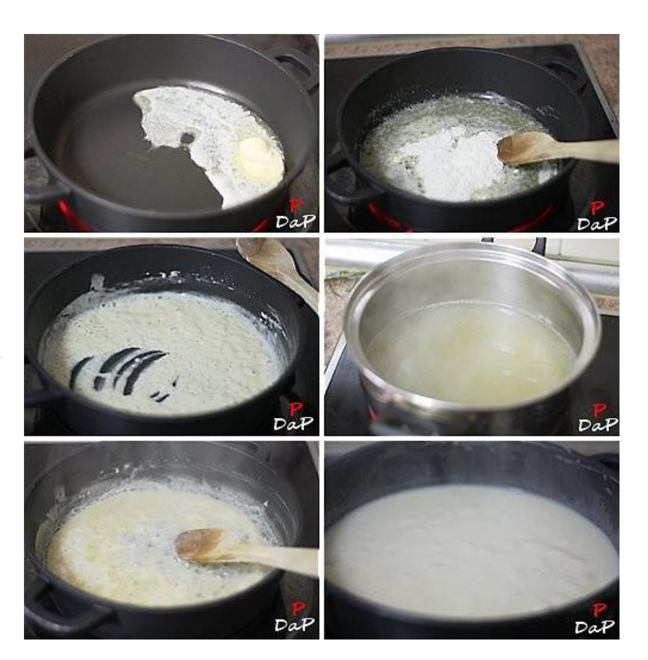


SALSAS DERIVADAS DE TOMATE

- **Italiana**: Cebolla en brunoise pochada en mantequilla a la que se la añade champiñón picado, vino blanco a reducir, se le añade jamón, salsa de tomate, algo de salsa española. Para pastas italianas y hortalizas.
- **Portuguesa:** Salsa de tomate con cebolla y pimientos verdes cortados en juliana y rehogados en aceite con ajo, jamón y buque de hierbas aromáticas. Para pescados y huevos.
- **Provenzal**: Salsa de tomate con champiñones, ajo, perejil, laurel y tomate. Para carnes y huevos
- **Boloñesa:** Salsa de tomate con cebolla pochada, salteado de carne de ternera, jamón, vino tinto,
- tomate concuasé y española. Pastas y huevos.



SALSAS DERIVADAS DE VELOUTÉ



- **Salsa suprema**: Velouté de ave, yemas de huevo, nata y jugo de champiñón. Especial para platos de ave.
- **Aurora:** Velouté con salsa de tomate o Velouté atomatada. Para carnes blancas, huevos y pescados.
- **Alemana:** Velouté a la que se añade nata, yemas y alcaparras. Para huevos.
- **Chaud-froid:** Velouté con gelatina (para napar piezas frías). Para platos fríos. Puede ser de color rojizo si se elabora con salsa aurora, de color verde añadiendo una reducción de vino blanco con hierbas aromáticas y caldo de espinacas. Se utiliza para adornar pescados y mariscos en buffets.
- **Nantúa**: Velouté de pescado a la que se le añade mantequilla de cangrejos o marisco, Pescados y mariscos.

SALSAS DERIVADAS DE LA HOLANDESA

- **Muselina**: Holandesa con nata montada. Añadir a la salsa holandesa la nata montada en el momento de ir a servirse. Para pescados y hortalizas, calientes, hervidas.
- **Maltesa:** holandesa con zumo de naranja y juliana de su piel blanqueada. Se usa con espárragos.

DERIVADAS DE LA SALSA BEARNESA

- **Foyot o Valoise:** Salsa bearnesa más glace de carne. Ideal para carnes poco pescados a la parrilla.
- **Chorón:** Bearnesa más puré de tomate concentrado añadido en el momento de servir. Para

SALSAS DERIVADAS DE LA SALSA VINAGRETA

Ravigote: Se le añade alcaparras, pepinillos, huevo duro picado, perejil, perifollo y cebolla finamente picados. Puede incluir dados de pimiento, tomate rallado, guisantes… Sirve de aderezo de hortalizas, huevos, pescados hervidos fríos.

ADEREZOS

- **Alioli:** Ajo, aceite y sal.
- **Roquefort:** Queso, brandy, limón, nata y perejil.
- **French Dressing:** Aceite, vinagre, mostaza y pimienta.



SALSAS INTERNACIONALES

Cumberland sauce: Dos escalonias picadas; las pieles de una naranja y de medio limón cortadas en juliana fina; 300 gr gelatina de grosella; dos cl. vino Oporto; el zumo de media naranja; algunas gotas de zumo de limón; polvo de mostaza y jengibre.

Blanquear las escalonias picadas así como la juliana de peladuras durante tres minutos, escurrirlo. Colar la gelatina de grosella. Mezclar la mostaza y el jengibre al zumo de naranja, el zumo de limón y agregar la gelatina de grosella. Terminar con el Oporto, la juliana y las escalonias, poniéndolo en maceración una horas antes de su empleo.

Salsa especial para caza, terrina o patés de caza fríos y jamón frío.



Horseradish Sauce: Tres cucharadas de raifort (rábano silvestre) rallado; una cucharadita de mostaza; dos cucharaditas de vinagre; tres dl de crema espesa; 50 gr. miga de pan; media cucharadita de azúcar glasé, sal, salsa Worcestershire.

Mezclar la miga de pan, el raifort, la mostaza y el vinagre, hasta que la salsa queda alisada. Añadir poco a poco la crema, sazonar con azúcar, sal y algunas gotas de salsa Worcestershire. Agitar con la batidora para obtener una salsa espesa y mantecosa.

Mint Sauce: 100 gr. hojas de menta frescas picadas; 50 gr. de azúcar; tres dl vinagre; dos dl agua. Mezclarlo todo sazonándolo con sal y pimienta. Se sirve con el cordero.

SALSAS DULCES

Salsa de Cereza. Cocer cerezas sin hueso en vino dulce u Oporto. Añadir una corteza de naranja y una cucharada de jalea de grosella. Dejar hervir hasta que tome cuerpo, ligar con nata.

Salsa Inglesa o Natillas: Elaboración cremosa, que se obtiene, volcando la leche hervida aromatizada o no, sobre una mezcla de azúcar y yemas de huevo y un porcentaje pequeño de leche.

Salsa de Chocolate: fundir cobertura en nata o en leche aromatizada o no, con azúcar o no en función del porcentaje de la cobertura debiendo quedar la mezcla a enfriar semilíquida.

Sabayón: yemas de huevo, azúcar y jerez dulce. Esta salsa en caliente acompaña perfectamente las frutas cocidas y en frío los Pudines, pasteles y frutas frescas.



SALSAS COMERCIALES

Tabasco: Salsa de sabor picante de color rojo. Se compone de chiles rojos picantes macerados en vinagre, sal y fermentados en barriles de roble.

Worcestershire: También conocida como salsa Worcester o salsa inglesa o simplemente salsa Perrin's, Se elabora a base de vinagre, melaza, jarabe de maíz, agua, chilli, salsa soja, pimentón, tamarindo, anchoas, cebollas, chalotas, clavo de olor y ajo.

Salsa HP o Brown sauce (salsa marrón, en inglés) es un condimento: se elabora por la compañía estadounidense H.J. Heinz en la ciudad de Elst (Holanda). Se trata de una salsa elaborada a base de vinagre de malta y tomate entre sus ingredientes principales. Además contiene melaza, dátiles, tamarindo, especias, etc. El condimento suele ser servido junto con alimentos fríos o calientes. A veces como condimento para sopas o estofado.

Kétchup

Tiene como origen al ketsiap, China, una salsa picante que acompañaba el pescado y la carne pero que no incluía el tomate entre sus ingredientes. Los ingleses lo importaron del archipiélago malayo en el siglo XVIII. El kétchup moderno fue ideado por el estadounidense Henry J. Heinz, quien en 1876 añadió el tomate en dicha salsa.

El principal contenido del kétchup es el tomate. La mayor parte del kétchup comercial emplea salsa de tomate concentrada. El kétchup también lleva azúcar, vinagre, sal, hierbas aromáticas, cebollas y especias.



1.2 Sopas, Cremas Y Consomés

La costumbre de tomar un primer plato a base de sopas, potajes, forma parte de los hábitos culinarios y gastronómicos de casi todas las culturas, a estas preparaciones se les pueden atribuir varias propiedades y características, como son:

•Nutritiva
•Adecuación del organismo

- **Nutritiva,** Dado que la mayoría de las recetas y elaboraciones de estos platos contienen alimentos de alto poder energético y nutritivo se les puede atribuir dicha propiedad.
- **La adecuación** del organismo, ya que debido a su gran variedad de preparaciones pueden aportar calor al organismo en épocas de frío o refrescarle en épocas de calor, según se sirvan calientes o frías y en relación directa, también, de sus componentes.

1.2.1 Sopas

Definición
Preparación culinaria elaborada a base de caldo de olla, con fécula, arroz, fideos u otras pastas, con o sin guarnición y que se sirve como primer plato, bien sea en el almuerzo o bien en la comida.

La denominación de sopa es utilizada de una manera general para designar al plato que es servido en primer lugar al empezar a comer y que admite una gran gama de preparaciones o elaboraciones, así como presentaciones.

Las sopas, igualmente, admiten una diversidad de clasificaciones **en función de sus componentes fundamentales, dividiéndose de la siguiente forma:**

- De pescados y mariscos
- De hortalizas y verduras
- De pasta
- De pan

Así, por ejemplo, de entre las sopas de pescado y mariscos destacamos:

- Sopa al Cuarto de Hora
- Bouillabaise



Entre las sopas de hortalizas esta son las más conocidas:

- Sopa Juliana
- Sopa de Cebolla

Las que utilizan la pasta como componente principal:

- Sopa de fideos
- Sopa Minestrone

Las sopas elaboradas con pan destacamos:

- Sopa castellana
- Sopa Pavesa

Estas son algunas formas de preparados de los distintos tipos de sopas:

- **Minestrone:** verduras y pastas.
- **Juliana:** Verduras en juliana.
- **Petite Marmit:** Nabos, col, apio, puerros, zanahorias, patata, gallina y ternera.
- **Boullabaisse:** Sopa de pescado y marisco, se sirve el caldo separado del pescado y marisco.
- **Sopa Castellana:** Ajo, pimentón, jamón, aceite, pan, caldo y huevo.
- **Oxtail Soup:** Rabo de buey y Juliana de verduras.
- **Sopa de pescado 1/4 de hora**: Cebolla, gambas, chirlas, mejillones, verdura, tomate, huevo duro, jamón y guisantes.
- **Sopa de cebolla:** cebolla, pan y queso.
- **Sopa Pavesa**: huevos, pan tostado, queso parmesano rallado y gratinada.



1.2.2 Cremas Y Purés

Cremas

Forman parte de los primeros platos, elaboraciones culinarias confeccionadas generalmente a base de purés, teniendo en común todas ellas el ir tamizadas y tener ingredientes de carácter harinoso y en su mayoría, refinadas con crema de leche.

Estas son algunas de las elaboraciones más conocidas:

•**Argentuil:** Espárragos
•**Dubarry:** Coliflor
•**Vichy:** Zanahorias
•**Duquesa:** Patata, puerro, crema de leche y pan frito.
•**Americana (Bisqué)**: Crema de cangrejos, tapioca, tomate.
•**Vichissoyse:** Patata, puerro y nata.
•**Solferina:** Tomate y zanahoria.
•**Derby:** Arroz y curry.

Purés
Llamamos puré a la pasta de legumbres, verduras u otros alimentos comestibles, cocidos y pasados por el colador, chino o pasa puré.

Estos son algunos de los purés más conocidos:
- **San Germán:** a base de guisantes.
- **Esaú:** a base de lentejas.
- **Bretona:** a base de judías blancas.
- **Conde:** a base de judías pintas.
- **Parmentier:** a base de patatas

SERVICIO DE SOPAS Y CREMAS
- El ayudante transporta desde la cocina los platos calientes tomados con un lito y, encima, la sopera sobre un plato y deposita el conjunto en el gueridón.
- Si la sopa lleva guarnición a parte se volverá a cocina a por ella.
- A continuación, se sirve directamente de la sopera al plato por la izquierda del comensal o, se emplata en el gueridón, mediante un cucharón, removiendo la sopa ligeramente, para igualarla, cada vez que sirve a un comensal o plato.

SERVICIO DE SOPERA AL PLATO
- Es conveniente acercar lo más posible la sopera al plato, para que el cazo recorra el camino más corto posible.
- El cazo no debe llenarse del todo para evitar que gotee.
- Servir la sopa en el plato suavemente, inclinando el cucharón hacia el centro del plato.
- Si la sopa lleva condimentos sólidos, se distribuirán homogéneamente entre los comensales.
- El camarero servirá la ración normal o hasta que el comensal indique.
- Una vez los clientes han terminado, y si ha sobrado sopa, se le ofrece más.
- Si la sopa va acompañada de guarnición aparte, la servirá el ayudante por la izquierda del comensal, cuidando no salpicar.
- En caso de que la sopa se presente en cazuela o pucheros, se procederá de la misma forma



1.2.3 Consomé

Definición
Se podría definir como caldos sin grasas pero sustanciosos, más o menos consistentes y concentrados que se obtienen a partir de la cocción lenta y prolongada, de carnes, pescados o verduras. Todos ellos limpios de grasas, a los que se le adiciona verduras, efectuando una buena reducción y clarificándolos.

CLASIFICACIÓN
En función de la temperatura:
- Calientes
- Fríos
- Geleés (con gelatina, se sirve frio)

En relación con los productos elementos básicos:
- Ave (pollo o gallina)
- Buey, ternera o vaca
- Caza (conejo, liebre, perdiz, codorniz)
- Pescado (merluza, rape, lubina...)
- Marisco (langostino, cigala, nécora...)

Según sus ingredientes, estos son una pequeña muestra de los consomés más conocidos:
- **Andaluza**: Arroz blanco, pulpa de tomate, juliana, jamón.
- **Royal:** Flan salado.
- **Madrileña**: Tomate y pimiento rojo.
- **Doble:** Muy concentrado.
- **Brunoise:** Legumbres cortadas finamente.
- **Celestina:** Tapioca y crêps con perejil.
- **Colbert:** Huevo escalfado y perifollo.
- **Vermicelli:** Fideos finos. Reina: Royal y juliana de ave y tapioca.

Servicio de consomés
El consomé se servirá directamente al comensal por su derecha, en taza de consomé sobre su plato y marcándolo con cuchara de consomé a su derecha



1.3 Hortalizas

Con el nombre de hortalizas o verduras se designa a las plantas herbáceas que tienen partes comestibles que se crían en huertas o en lugares de riego.



El término hortaliza incluye a las verduras y a las legumbres verdes como las habas y los guisantes
Las hortalizas no incluyen las frutas ni los cereales.

Las recomendaciones de consumo se sitúan entre tres y cinco raciones al día, es decir; un mínimo de 400 gramos diarios.

Clasificación según la parte de la planta comestible

- **Frutos:** Berenjena, pimiento, tomate, guindillas, calabaza.
- **Bulbos:** Cebolla, puerro, ajo seco.
- **Hojas y tallos verdes:** Acelgas, achicoria, cardo, endivia, escarola, lechuga, espinacas, perejil, apio,
- **Flor:** Alcachofa, coliflor, brécol.
- **Tallos jóvenes:** Espárrago., apio, cardo.
- **Legumbres frescas o verdes:** Guisantes, habas, judías verdes.
- **Raíces:** Zanahoria, nabo, remolacha, rábano.
- **Tubérculos:** Patata, batata, mandioca, chufa.

Según el color las hortalizas se clasifican en:

- **Hortalizas de hoja verde:** Son las verduras y aportan pocas calorías y tienen un gran valor alimenticio por su riqueza en vitaminas A, C, el complejo B, E y K, minerales como el calcio y el hierro y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila.
- Son ejemplo de verduras: lechuga, escarola, repollo, achicoria, berro, acelga y espinaca.
- **Hortalizas amarillas:** Estas hortalizas son ricas en caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A.
- **Hortalizas de otros colores:** Contienen poco caroteno pero son ricas en vitamina C y en las vitaminas del complejo B.



La composición de las hortalizas en valores medios es la siguiente:
- Agua: 80-95 %.
- Glúcidos: 1-10 %.
- Fibra: 1-5 %.
- Proteínas y lípidos: 1 %.
- Vitaminas: β-caroteno (pro-vitamina A), vitamina C y vitaminas grupo B.
- Sales minerales: magnesio (Mg), potasio (K), sodio (Na), hierro (Fe) y calcio (Ca).

- **Potasio y sodio:** Los vegetales y hortalizas son ricos en potasio y ayudan a eliminar la retención de líquidos, propia de los alimentos ricos en sodio. Por esta razón, al consumir vegetales y hortalizas prevenimos la hipertensión y la hinchazón de vientre y piernas provocada por la retención de líquidos.
- **Grasas y calorías:** Los vegetales y hortalizas son alimentos que carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. El resultado menos colesterol y triglicéridos y por tanto, menos patologías cardiovasculares.
- **Vitaminas, fibras y antioxidantes:** El aporte vitamínico de los vegetales y hortalizas tiene efectos muy beneficiosos para el organismo. Por ejemplo, la vitamina A y C mantiene fuertes nuestras defensas contra las infecciones mientras que las vitaminas del grupo B fortalecen nuestro sistema nervioso.
- **Las fibras** ayudan a regular el tránsito intestinal y, por su parte, los antioxidantes reducen considerablemente el envejecimiento y previenen la aparición de determinados tumores.
- **Minerales: L**as verduras son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio o cobre, micronutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Según el medio de conservación y/o presentación las hortalizas se pueden clasificar en:
- Hortalizas frescas
- Hortalizas congeladas
- Hortalizas deshidratadas o desecadas
- En conserva.
- Congeladas.
- Deshidratadas.
- Encurtidas



Para las hortalizas frescas existe una norma de calidad:

- Los productos deben venderse enteros.
- Sanos.
- Limpios.
- Sin humedad.
- Olores, colores o sabores extraños.
- Estas exigencias son comunes a todas las categorías comerciales, que no hay que confundir con el amaño (son términos diferentes).

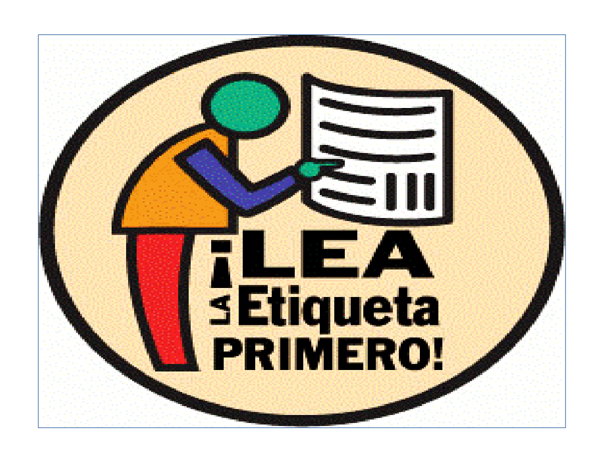
LA COMPRA

Todas las hortalizas deben ir acompañadas de manera obligatoria de una etiqueta en la que aparezca en letra visible y legible las siguientes indicaciones:

- Denominación del producto correspondiente a la norma de calidad.
- Nombre de la variedad, caso de exigirlo la norma.
- Origen del producto.
- Calibre. Se refiere al tamaño y puede aparecer el diámetro de cada pieza (en milímetros) o el peso (en gramos).
- Identificación de la empresa con el nombre, razón social o denominación del envasador o importador y domicilio.
- Número de registro sanitario (RSI).
- Número de registro de Industrias Agrarias Alimentarias.
- Categoría comercial, de acuerdo con la definición de su correspondiente norma (ausencia de defectos, uniformidad de las piezas, etc.).

Se pueden utilizar colores aunque no es obligatorio:

- Rojo (Extra),
- Verde (Primera),
- Amarillo (Segunda)
- Blanco (Tercera).



Limpieza
Lavar las hortalizas de manera minuciosa justo antes de consumirlas o cocinarlas con el fin de eliminar restos de tierra, insectos, residuos químicos y prevenir intoxicaciones alimentarias.

Se recomienda el lavado de los vegetales de hoja, en agua fría con unas gotas de lejía apta para desinfección de aguas. Aclarar con agua limpia repetidas veces.

Evitar el remojo prolongado con el fin de que no pierdan nutrientes solubles en agua (sales minerales y vitaminas). Si se añaden sustancias ácidas (limón o vinagre) al agua de remojo, se reduce la oxidación de algunas vitaminas.



Es preferible consumir las hortalizas sin pelar, ya que poseen un mayor contenido de vitaminas y otros compuestos beneficiosos en las zonas más externas (por ejemplo, el tomate posee un mayor contenido de licopeno en la piel que en la pulpa, antioxidante que ayuda a combatir los antirradicales libres)

El pelado o cortado también debe realizarse justo antes de su consumo para evitar el pardeamiento (zanahorias). Si esto no es posible, se aconseja rociar con zumo de limón o vinagre y cocinarlos lo antes posible.

Consejos de conservación

- Sacar los vegetales del envoltorio o perforar la bolsa de plástico para que puedan seguir respirando y no se condense el agua. Disponer los productos en recipientes limpios y secos, en especial los de consumo en fresco.
- Guardar las hortalizas en un lugar fresco y alejado de la luz. Evitaremos que pierdan agua, y se pongan mustias en pocas horas y sufriendo importantes pérdidas de nutrientes.
- Las hortalizas se pueden congelar previo escaldado. Así dispone de estos alimentos hasta seis o doce meses según el tipo de verdura. Los más adecuados para este procedimiento son las zanahorias, las coles de Bruselas, los espárragos, las alcachofas y las espinacas. De cualquier forma, no se deben volver a congelar una vez descongelados.
- Los vegetales esterilizados (en lata o vidrio), gracias a su tratamiento por calor, pueden consumirse sin necesidad de cocinarlos.
- Nunca deben consumirse si se observan anomalías (hinchazón del envase, rotura del mismo, burbujas de gas, sabores u olores extraños,...) y, una vez abierto el envase, se han de mantener refrigerados y sumergidos en su líquido de cobertura.
- Una vez cocidas las hortalizas, consérvelas siempre en el frigorífico y trate de consumirlas entre los dos y cuatro días.



Consejos prácticos para el cocinado de las hortalizas
Durante la cocción, el valor nutritivo se modifica, produciendo una pérdida de vitaminas y minerales y además pasarán al agua de cocción azúcares, proteínas y pigmentos. Estas pérdidas son diferentes según la técnica culinaria. Pueden perder más del 50% de las vitaminas y minerales que concentran estos alimentos en su composición.

- Las cocciones al vapor, en olla a presión y en el microondas son las más adecuadas desde el punto de vista nutritivo porque no se produce tanta pérdida de nutrientes en comparación con otras técnicas culinarias.
- Usar la mínima cantidad de agua para cocer las verduras y hortalizas.
- Añadir los vegetales, en trozos lo más grandes posibles, al agua cuando ya esté hirviendo y tape el recipiente.
- Respetar los tiempos de cocinado. Conviene acostumbrarse a comer las verduras cocinadas "al dente". No conviene que los alimentos queden cortos de cocción porque resultan desagradables y más difíciles de digerir, pero tampoco hay que excederse en el tiempo.
- Los ácidos orgánicos protegen las vitaminas de las hortalizas, como la vitamina C, por lo que, siempre que la hortaliza lo permita, añadir unas gotas de limón o vinagre al cocinado.
- Aprovechar el agua de cocción para elaborar sopas o caldos o guisos. No lo haga en el caso de los procedentes de vegetales ricos en nitratos y nitritos (espinacas, acelga, lechuga, hinojo, remolacha, rábano y nabo) porque estos compuestos también pasan al caldo.
- Los sucesivos calentamientos de las hortalizas ya cocidas provocan pérdidas importantes de nutrientes.

Técnicas de cocción

- **Cocidas en olla convencional o en olla a presión**. Se cuece en agua hirviendo con sal. Se escurren cuando estén en su punto. Para variar los sabores y la textura del plato, una vez cocidos los vegetales, se pueden rehogar unos minutos al fuego con aceite y otros ingredientes (ajo, cebolla, jamón, gambas...).
- **Hervidas.** Se rehoga en una olla con aceite, cebolla o puerro partidos. Se puede añadir patata a cascos y las hortalizas escogidas y se deja pochar un poco. Se cubre con agua y se cuece todo junto. Debe quedar caldoso. Algunas hortalizas se deshacen un poco al cocer en conjunto, pero sirven para trabar el caldo. Se sirven caldosas, pero no en exceso porque no es una sopa.
- **Al vapor.** Los vegetales conservan más su propio sabor, por lo que resultan muy sabrosas y más nutritivas, siempre que se respete el tiempo de cocinado. Las sales minerales se concentran en el alimento debido a que no está en contacto con el agua o el caldo. Las hortalizas cocinadas de cualquiera de estas formas se presentan enteras o en forma de purés o cremas. Si se trituran, la fibra queda en el plato aunque esté triturada.
- **Asadas:** El asado realza el sabor de las hortalizas pero se pierden cerca de un 25% de sus vitaminas.



- **A la plancha:** Ideal para hortalizas carnosas (berenjena, calabacín), así como las alcachofas. También quedan sabrosas las setas, los champiñones, la cebolla, el puerro, los tomates y los pimientos. La elaboración es muy sencilla.
- **Al horno:** Pueden hacerse sin aceite, envueltos en un papel que resista la temperatura -aluminio o sulfurizado- untados de aceite, sobre todo si se han de pelar después, como es el caso de pimientos y berenjenas. Asar a temperatura de (200-220ºC). Una vez asados, se pueden degustar aliñados con aceite de oliva y sal.
- **Frita Fritas, rebozadas o empanadas.** El alimento puede estar crudo o cocinado y se aconseja empanar o rebozar antes de freír para que se forme una capa externa crujiente que evita que el interior absorba demasiado aceite. Una vez fritas, es necesario que se escurran bien para eliminar el aceite y queden crujientes y apetecibles.
- **Salteadas o rehogadas.** En los dos casos, las hortalizas crudas o cocinadas se pasan por la sartén con poca cantidad de aceite. Si se saltean se hacen a fuego vivo. Si se rehogan, se cocinan a fuego lento. Se pueden utilizar para iniciar el cocinado de unas hortalizas o para terminar el cocinado de otras.
- **Estofadas o guisadas.** Las hortalizas estofadas se van cocinando a fuego lento con grasa y destapadas. A veces se añade algo de agua.
  - Si se utiliza agua y poca cantidad de aceite, las hortalizas quedan guisadas y puede ser un plato válido para cualquier dieta.
  - Se pueden preparar guisos o estofados de hortalizas exquisitos, aunque lo habitual es que estos alimentos se combinen con carnes, pescados o legumbres.
- **En ensalada.** Esta es el mejor modo de aprovechar todos sus nutrientes de los vegetales, ya que el calor o el contacto con el agua hace que se pierdan gran parte de las vitaminas y sales minerales que contienen.

  A la hora de elaborar una suculenta ensalada se pueden escoger vegetales cocidos (alcachofa, coliflor, espárragos, judías verdes, palmitos, puerro, remolacha, calabacín...) y crudos, tales como lechuga, endibia, escarola, berros, hierba de los canónigos, tomate, zanahoria, cebolla, ajo, apio, rábano, repollo, etc.

Una ración de hortalizas supone, por ejemplo: Un plato normal de verduras cocinadas, un plato de ensalada, una hortaliza de tamaño mediano (berenjena, calabacín, tomate), dos piezas de hortalizas pequeñas (zanahorias, pepinos). Se tomarán de tres a cinco raciones al día.

Se considera una ración: 150 a 200 gramos de verduras y hortalizas (pesadas en crudo y limpias) para adultos y 80-150 gramos en la edad infantil.



CORTES Y PIEZAS MÁS USUALES



Bastón. Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en papas fritas y en otras verduras para guarnición (zanahorias). Primero se cortan rebanadas y luego los bastones tratando que el tamaño sea uniforme, por ejemplo las patatas fritas



Brunoise. Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadraditos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos primero horizontales y luego verticales.



Cascos, cuartos o gajos. Generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo. Dependiendo del tamaño del ingrediente el número de gajos puede aumentar.



Château o torneado clásico. Por lo general se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, etc. que una vez torneados se cuecen al dente. El método francés prescribe siete cortes. Se pueden saltear en mantequilla y espolvorear perejil picado y deshidratado



Chiffonade este corte es muy utilizado para cortar vegetales de hojas, y consiste en enrollar estas para cortar y obtener tiras largas y delgadas.



Juliana. Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo pimiento, apio, vainas, cortar sesgado y bien finito.



Noissete, parisien y aceituna. El corte noisette, se hace con un "sacabolas" de extremo pequeño. Se utiliza para copas de frutas, obtener perlas de papas, bolitas de queso, etc.
Es muy adecuado para decorar por su forma esférica, se llama corte aceituna, cuando son del tamaño de una aceituna grande, y cuando se sacan con el "sacabolas" por el extremo más grande, se llama corte Parisien.

1.4 Las Ensaladas

Definición

Se puede definir como ensalada a, aquella elaboración gastronómica que se puede preparar con gran variedad de hortalizas, legumbres y otros alimentos culinarios como pueden ser carnes, pescados, etc., y que se terminan sazonándolo y aderezando de una manera simple o utilizando salsas.
Las ensaladas se pueden servir como guarnición, como plato principal o de acompañamiento.

Clasificación

Ensaladas simples: Son las más sencillas de preparar. Están compuestas únicamente por dos o tres alimentos, que suelen ser hortalizas crudas. Aquí incluiríamos, por ejemplo, la tradicional ensalada de lechuga, tomate y cebolla.

Ensaladas mixtas: Son ensaladas más elaboradas en las que se utiliza un mayor número de ingredientes, en ocasiones una mezcla de alimentos de origen vegetal con otros de procedencia animal. En ellas las hortalizas o verduras pueden estar acompañadas de alimentos pertenecientes a otros grupos alimenticios como por ejemplo huevos, aves, marisco, etc.

Ensaladillas: La característica principal de las ensaladillas es la incorporación de un alimento rico en hidratos de carbono como por ejemplo el arroz, las patatas, las legumbres o la pasta.
Generalmente se aderezan con una salsa que emulsiona todos los ingredientes.

Entre los ingredientes podemos encontrar los siguientes:

- **Las verduras** son los ingredientes básicos de cualquier ensalada. Ricas en minerales, fibra y agua las verduras tienen propiedades laxantes y diuréticas muy beneficiosas para el organismo
- **Las frutas** se comen crudas, por lo que se aprovechan todos sus nutrientes; vitaminas, minerales, oligoelementos que ayudan a regular el sistema inmunitario. Tienen propiedades desintoxicantes: estimulan la función hepática y renal y ayudan a mejorar el tránsito intestinal gracias a su contenido en fibra
- **Las legumbres** son la base de numerosas variedades de ensaladas. Ricas en proteínas y en hidratos de carbono. También aportan fibra, vitaminas B1, B2 Y B3, calcio y hierro. Por el contrario, su contenido graso es muy bajo.
- **Pasta**, la mayor parte de su composición está formada por hidratos de carbono complejos, es decir de absorción lenta, lo que proporciona unos niveles estables de glucosa en sangre
- **Ingredientes proteicos.** Es muy frecuente utilizar alimentos con alto contenido en proteínas, destacan la pechuga de pollo asada o a la plancha presente en muchísimas recetas, los embutidos, los pescados en conserva; atún, anchoas, sardinas, etc. y los ahumados como salmón. Tampoco hay que olvidarse de los huevos y de la gran variedad de quesos, que amplían considerablemente la gama de sabores.



Beneficios de la ensalada

- **La primera y principal es que hidratan el cuerpo**. Al estar preparadas con ingredientes con un alto porcentaje de agua en su composición, las ensaladas son ideales para mantener la hidratación corporal, especialmente en épocas calurosas en las que la pérdida de agua es mayor.
- **Son diuréticas y depurativas.** Debido a su alto contenido en agua y potasio, la ingesta de ensaladas en la dieta ayuda a eliminar líquidos. Esto resulta especialmente beneficioso en caso de hipertensión o retención de líquidos.
- **Gracias al alto contenido en fibra**, reduce el colesterol y mantiene los niveles de azúcar en sangre, lo que las hace especialmente recomendables en el caso de padecer diabetes.
- **Previenen la anemia.** Las verduras de hojas verdes son muy ricas en hierro y clorofila, sustancias con demostrados efectos antianémicos. Para facilitar la absorción del hierro hay que acompañar estos ingredientes con alimentos ricos en vitamina c como algunas frutas, tomates o pimientos.
- **Previenen enfermedades degenerativas y coronarias**. Los antioxidantes presentes bloquean la acción de los radicales libres, sustancias implicadas en el desarrollo de enfermedades degenerativas y del corazón.
- **Ayudan a regular el colesterol.** La fibra de muchas verduras y frutas reduce el colesterol en sangre. Asimismo el aceite de oliva con el que se suele aliñar las ensaladas produce el mismo efecto beneficioso sobre el organismo.
- **Protegen la piel.** Muchas de las hortalizas de color rojo o naranja que se utilizan en las ensaladas zanahorias, tomates, pimientos, remolacha, etc. aportan betacarotenos que se transforman en vitamina A, imprescindible para la renovación celular de la epidermis, y vitamina C, que mejora la producción de colágeno, una proteína que mantiene la piel joven y sin arrugas.
- **Son hipocalóricas**. En general, y siempre que no vayan acompañadas de elaboradas salsas, las ensaladas aportan pocas calarías, lo que las hace especialmente recomendables para aquellas personas preocupadas por su peso. Además de no engordar, contribuyen a saciar el hambre.



TIPOS DE LECHUGAS



Lechuga Batavia: Tiene el aspecto de una col de hojas abiertas. El sabor es similar al de la lechuga clásica, aunque la textura es mucho más suave. Es ideal para acompañar platos de pescado hervido, y las salsas con limón o vinagre realzan su fino sabor.



Lechuga de hoja de roble: tiene las hojas labiadas como las del roble, de color rojo oscuro, la textura suave y el aspecto ondulado. Es muy apreciada en ensaladas mixtas. Se utiliza para hacer más atractivas las ensaladas por su color.



Lechuga romana: es la más común en España y también se le llama larga o de oreja de asno. Tiene las hojas alargadas y crujientes y un color verde intenso en el exterior y amarillento en el cogollo. Se utiliza principalmente para preparar ensaladas caseras y para hacer bocadillos.



Lollo rosso: es una lechuga italiana de hojas rizadas y de color rojizo; es refrescante y de textura suave. Se combina muy bien con otras lechugas y frutas. Igual que la hoja de roble, hace más atractivas las ensaladas.



Lechuga iceberg: tiene forma de cogollo, con hojas de color verde claro muy juntas y crujientes. Su corazón es blanco. Es ideal para cortar y puede ser utilizada como guarnición o para cócteles. Por su textura resistente, puede ser escaldada para rellenar.



Lechuga maravilla: de forma redondeada y con tonos violeta en los extremos de las hojas, es resistente, muy sabrosa y se recomienda cortarla con la mano.



Cogollo: llamado también o lechuga enana, tiene forma de copa alargada, de color verde y con el corazón amarillo. Tiene mucha consistencia, un sabor intenso y se acostumbra a comer con ajo frito, anchoas, queso o salmón.



Berro: Es de un verde muy intenso y hojas ovaladas. Su aroma es muy fresco aunque tiene más bien un sabor picante. Se utilizan a menudo para complementar ensaladas para darle un sabor más variado y un poco picante.



Canónigo: Hojas de color verde claro u oscuro e intenso y brillante, cóncavas y estrechadas hacia el tallo o la raíz, su sabor recuerda el de las nueces y su olor es ligeramente ácido Se emplea en ensaladas, por lo común en mezcla con otras hortalizas.



Rúcula: Su sabor es potente, con un regusto picante y amargo. Uno de los principales usos de la rúcula es en ensaladas, es la mejor forma de disfrutar de las hojas frescas y ligeramente crujientes



Col: Col lisa (col común), col rizada (o forrajera), col lombarda, coles de Bruselas y repollos. Las coles pueden consumirse, según los tipos, tanto crudas como hervidas. Conviene comerlas hervidas, ya que tienen un gran contenido en fibras. Con la col lisa, lombarda y el repollo se puede preparar la col fermentada.



Endibias: Pequeños cogollos de hojas blancas con toques de amarillo pálido. Ello se debe a que son criadas en la oscuridad, de hoja lisa y acentuado sabor amargo. Además de prepararlos en ensalada también se pueden cocinar como si de una verdura se tratase. Son las mejores aliadas de quesos como el Roquefort o el Gorgonzola.

ALIÑOS Y SALSAS

- **Aliño Francés:** Consiste en añadir a los ingredientes de la vinagreta básica, 1 cucharadita de azúcar o de miel y 1 cucharadita de mostaza. Perfecto para ensaladas de hoja.
- **Yogur:** Mezclar yogur natural con aceite, vinagre y unas hojitas de menta. También puede prepararse con mitad de queso fresco y mitad de yogur. Va muy bien con ensaladas de pepino, de patatas y ensaladas verdes en general. Mezclar un yogur con el zumo de medio limón y dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.
- **Nata y Eneldo:** Se prepara una mayonesa con un manojito de eneldo picado, mostaza y nata líquida, en la proporción de 1 huevo, 1 cucharada de mostaza fuerte, 2 de vinagre, 1 de azúcar, 8 de aceite y 8 de nata.
- **Cebollino:** Se pica cebollino y perejil a partes iguales, junto con aceite, vinagre y un pellizco de azúcar en la proporción de una vinagreta normal. Resulta apropiada para ensaladas de hoja, de patatas y en las que intervengan mariscos o pescados frescos o ahumados.
- **Roquefort:** Se ponen en un bol queso Roquefort, brandy y nata líquida. Se trabaja hasta conseguir una pasta semilíquida. en la proporción de 50 gr. de Roquefort, 1/2 cucharada de mostaza y 1 tarrina de nata. Combina muy bien con las endibias, el apio blanco y con verduras crudas cortadas en palitos (crudités), que se toman mojadas en la salsa como aperitivo.
- **Salsa de limón:** Batir en una taza dos cucharadas de aceite de oliva virgen y una cucharada de zumo de limón con un poco de sal hasta que emulsione.
- **Salsa rosa**: Mezclar media taza de mayonesa con dos cucharadas de ketchup o con tomate frito, unas gotas de zumo de naranja, unas gotas de salsa Perrin's y unas gotas de coñac o de whisky.

RECETARIO

- **Mixta:** Lechuga, tomate, pepino, cebolla, espárragos huevo duro, pimientos rojos y bonito (salsa vinagreta).
- **Niçoise:** judías verdes, tomate, patatas, anchoa, aceitunas y alcaparras (salsa vinagreta).
- **Mimosa:** Lechuga, gajos de naranja, uvas, rodajas de plátano (sazonada con Limón y nata).
- **Japonesa:** Tomate, piña, naranja y lechuga (sazonada con limón y nata).
- **Raquel**: Juliana de apio, fondos de alcachofa, patatas, espárragos y trufas (sazonada con mahonesa).
- **Moscovita:** Selección de verduras cocidas cortadas en juliana. (Aceite, vinagre, hinojo y alcaparras), se acompaña de tartaletas con caviar.



RECETARIO DE ENSALADAS PARA ELABORAR A LA VISTA DEL CLIENTE

Ensalada Waldorf:
200 gr. de lechuga, jugo de 1/2 limón, 3 cda. Mayonesa, 3 manzanas, 3 cda. Crema de leche, 50gr de nueces peladas y pasas ,1 apio blanco, 1 cda de azúcar, sal y pimienta al gusto

Preparación: Limpiar el apio y cortarlo en rodajas no muy gruesas. Cortar las manzanas en daditos, rociarlas con jugo de limón y picar nueces en forma gruesa colocar esto en un bol. Mezclar la crema de leche con la mayonesa, salpimentar al gusto y agregar la lechuga y mezclar. Seguidamente incorpora la preparación anterior, dejar reposar unos minutos y montar en un plato trinchero.



Ensalada Cesar:
200 gr. de lechuga, 6 filetes de anchoas 150 gr. de pechuga de pollo, 40 gramos de queso parmesano, 2 rebanadas de pan de molde 1/2 diente de ajo, 1 huevo entero y 1 yema zumo de limón y aceite de oliva

Lavar muy bien la lechuga. Cortar el pan en cuadraditos y freír, dejar sobre papel para absorber el exceso de aceite. A continuación, dorar la pechuga de pollo que debe estar bien limpia y cortada a tiras, (reservar)

Para la salsa de la ensalada César pondremos en un recipiente, un diente de ajo pelado a trocitos, tres filetes de anchoa, 1 huevo entero y con una yema, una cucharada pequeña de zumo de limón y por último añadiremos un poco de aceite de oliva. Batimos hasta montar una mayonesa.

Ahora haz trozos la lechuga, que tendrá que estar bien escurrida, y ponla en el cuenco de ensaladas. Añadir el pollo, el pan, las 3 anchoas restantes cortadas a trozos y por último los 40 gramos de queso parmesano rallado en láminas. Aliñar con la salsa César



Ensalada de Endibias
Una endibia, 50 gr. de nueces y salsa roquefort.

Preparación de la salsa
Elaborar la salsa roquefort con el zumo de medio limón, o lima, queso roquefort, laminado o fino, gotas de Perrins y rebajar la salsa del con nata liquida. Si se desea más fuerte, se elaborará al igual que la anterior, pero, cambiando el zumo de limón o lima por vinagre.

El cogollo se presentará en plato trinchero abierto en dos mitades con un corte longitudinal o en hojas, que se cortarán por la base y se golpeara suavemente con la cuchara para facilitar la separación de las hojas.

Colocadas las endibias en el plato se naparán con la salsa y se guarnecerán con las nueces



SERVICIO DE ENSALADAS
Las ensaladas se suelen presentar en plato trinchero o en ensaladera. Las ensaladas se ofrecen como guarnición, acompañamiento o plato principal. Se pondrá a la izquierda del plato del comensal, retirando hacia el centro de la mesa el plato de pan, cuando vayan de acompañamiento.

El orden para aderezar una ensalada será el siguiente:
- Sal
- Vinagre o limón
- Aceite

La pimienta no se disuelve en el vinagre, pero desprende sus aromas en el aceite, y la sal por el contrario no se disuelve en el aceite, sino que se diluye en el vinagre, por eso **para obtener un excelente resultado haremos lo siguiente:**

- Vertemos el aceite en una cuchara grande y lo aromatizamos con la pimienta, rociamos la ensalada. Luego en una cuchara limpia ponemos el vinagre, disolvemos la sal y esparcimos sobre la ensalada.
- Después podemos agregar más aceite o vinagre en la dosis justa: **3 de aceite x 1 de vinagre x 1 pizca de sal y 1 pizca de pimienta o al gusto.**

1.5 Las Legumbres

Definición

Con la denominación genérica de “legumbres secas” se conocen las semillas secas, limpias y separadas de las vainas procedentes de plantas de la familia de las leguminosas.

Fruto o semilla que se cría en vainas. La vaina, habitualmente de forma alargada, guarda en su interior las semillas.





VARIEDADES

Lenteja (Lens Esculenta). Es originaria de Extremo Oriente, de Turquía y de Siria. Admite preparaciones culinarias muy variadas: guisada, en ensalada, formando pastas para untar, trituradas en croquetas, etc.

Planta herbácea, anual, de la familia de las Papilionáceas. Proceden de la especie Lens culinaris, Lens esculenta, nativa de los países del sur oeste de Asia y, en función del color de las semillas, hay distintas variedades.

- **Lenteja pardina**. Es la que se suele conocer como lenteja "francesa". De color marrón - rojizo característico y es fácil reconocerla porque es la más pequeña.
- La mejor es la de Tierra de Campos (León, Palencia, Valladolid y Zamora) aunque también abunda en zonas de Burgos.
- **Lenteja rubia castellana.** Redonda y más grade que las anteriores. Es la más popular en España. Las provincias de más cultivo: toda Castilla- La Mancha y Salamanca. En esta última provincia es famosa la denominada "rubia de La Armuña".
- **Lenteja verdina**. Es de color más verde, verde pálido con algunas manchas oscuras. La mejor se cultiva en la comarca de La Sagra (Toledo), también en León. Es poco consumida en España.
- **Beluga**: Pequeñas, redondeadas y negras, deben su nombre a su parecido externo con el caviar. Su bonita presentación ha hecho que se pongan de moda en los últimos tiempos y que, aunque sean difíciles de encontrar en el mercado, se vean frecuentemente en los platos de muchos chefs.
- **Verde du Puy:** Lentejas bajas en almidón, con aroma a nuez y procedentes de Auvernia. Han sido llamadas también “el caviar de las lentejas”, nombre que disputan con las Beluga.

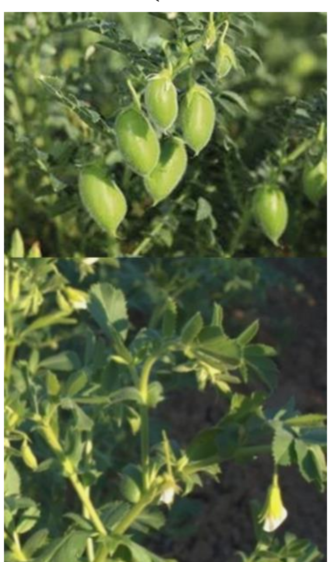


Judías (Phaseolus Vulgaris)
La judía es originaria de América latina, pertenece a la familia de las fabáceas. Estas legumbres reciben nombres diversos según su origen, tales como: fríjoles, fabas, judías, fabes, mongetes, habichuelas, etc.

- **Alubia blanca de riñón**: Son de grano blanco, lleno y redondo y tamaño grande, conocidas popularmente como “de manteca”.
- Su zona ideal de cultivo es La Bañeza (León) y su precio popular, unido a su buena calidad, las hacen muy valoradas.
- **Caparró:** Es de tamaño mediano y de grano de color rojo con fondo blanco. Se producen, sobre todo, en La Rioja. En Anguilano (Burgos) es el ingrediente principal de la olla podrida, un plato tradicional.
- **Faba:** Variedad de grano recto, blanco, aplanado y largo. Es de tamaño grande y se cultiva en Asturias y en Galicia. Es una legumbre de excelente calidad y se utiliza, sobre todo, para un plato como la fabada.
- **Garrafó:** Se utiliza en la zona de Valencia casi exclusivamente para la elaboración de paellas. Es mantecosa y de tamaño grande, y puede ser blanca o verdosa.
- **Judión de la Granja**: Alubia de grano blanco y gran tamaño. Original de la provincia de Segovia, de buena relación calidad/precio.
- **Negrilla:** Es de color negro y tiene gran cantidad de fécula.
- **Palmeña jaspeada**: Alubia de color vino tinto sobre fondo rosado, alargada y grande. Se produce en León, pero se consume principalmente en Cantabria y en el país Vasco. Se parece mucho a la pinta de León, aunque ésta es más pequeña y redonda.
- **Tolosana:** Roja oscura, amplia y redondeada. Muy apreciada y utilizada en potajes en toda España.



Garbanzo (Cicer Arietinum).



Los Garbanzos son originarios de Turquía, son unas legumbres que pertenecen a la familia de las Papilionáceas, de la especie Cicer Arietinum, forma parte inseparable de nuestra dieta desde hace muchísimos años.

Es utilizado tanto en los cocidos en sus más amplias acepciones, como en ensaladas, en platos trasnochados como la ropa vieja, fritos con huevo o en inspiraciones arábico-judías como el famoso humus.

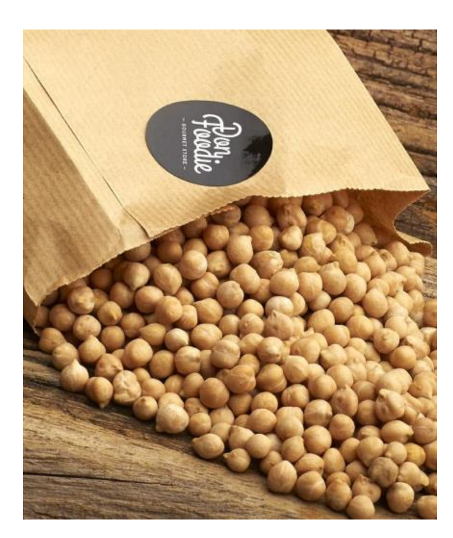
En España se distinguen cinco tipos diferentes de garbanzos.

- **Garbanzo castellano,** es de tamaño medio o grande, forma esférica y color amarillento característico. Es el más consumido en el país.
- **Garbanzo blanco lechoso**, presenta una forma gruesa y alargada, con surcos muy marcados y color blanco amarillento; se cultiva principalmente en Andalucía y Extremadura. Por su excelente calidad, es el más apreciado por los consumidores
- **Garbanzo venoso andaluz**, es también de tamaño muy grueso y forma alargada. Posee un sabor más acentuado y fuerte, y se cultiva básicamente en Granada.
- **Garbanzo chamad**, una especie obtenida por hibridación del garbanzo castellano.
- **Garbanzo de Pedrosillano**, presenta pequeño tamaño y forma casi redonda. Se cultiva en Andalucía, Castilla-León y Castilla-La Mancha.
- **Garbanzo de Fuentesaúco,** de tamaño medio a grande, con un color cremoso, pico curvo y muy pronunciado.

Propiedades nutricionales

Las legumbres, uno de los platos estrella de la dieta mediterránea, nos brindan una importante cantidad de nutrientes sin el aporte de grasas.

Son una magnífica fuente de proteínas de origen vegetal, fibra, hidratos de carbono, minerales (calcio, hierro, magnesio y zinc) y vitaminas (niacina, ácido fólico – especialmente en los garbanzos – y vitamina B6 – en lentejas y alubias o judías).



Las legumbres combinadas con cereales y verduras aportan proteínas de alto valor biológico. Con ellas se pueden preparar platos nutritivos, poco calóricos y muy sabrosos.

Deben tomarse entre dos y tres raciones a la semana.



I.G.P. Faba Asturiana
Asturias



I.G.P. Garbanzo de Fuentesaúco
Zamora



IGP Judía de El Barco de Ávila
Ávila



IGP Lenteja de La Armuña
Salamanca

IGP Lenteja Pardina de la Tierra de Campos
Palencia, Valladolid, Zamora y León

Categorías comerciales

- **Categoría "Extra".** De calidad superior. Los granos presentan la forma, el aspecto, el desarrollo y la coloración característicos del tipo comercial.
- Deben estar exentos de defectos, a excepción de muy ligeras alteraciones superficiales, siempre que éstas no perjudiquen al aspecto general, a la calidad ni a su presentación en el envase.
- **Categoría "I".** De buena calidad. Los granos presentan la forma, el aspecto, el desarrollo y la coloración característicos del tipo comercial. No obstante, pueden permitirse ligeros defectos, siempre que no perjudiquen al aspecto general, a la calidad ni a la conservación.
- **Categoría "II".** Esta categoría comprende las legumbres secas de calidad comercial que no pueden clasificarse en las categorías superiores, pero que cumplen las características mínimas, admitiéndose defectos de forma, aspecto, desarrollo y coloración, siempre que conserven las características de su tipo comercial.

Consejos de compra y conservación

- ✓ Se recomienda consumirlas antes de 8 o 9 meses ya que, a medida que va transcurriendo el tiempo, sus características organolépticas van disminuyendo y tardan más en cocinarse.
- ✓ Se pueden conservar durante mucho tiempo siempre y cuando se mantengan en un lugar fresco, seco, protegido de la humedad, de la luz directa y de los insectos.
- ✓ Conviene guardarlas en recipientes con cierre hermético.
- ✓ En el caso de comprarlas envasadas, es preferible mantenerlas en su propio envase, respetando las condiciones señaladas en el mismo.
- ✓ En caso de que se adquieran enlatadas, es importante observar la fecha de consumo preferente y la ausencia de golpes o abolladuras.
- ✓ Si, por el contrario, se adquieren a granel, se deberán elegir los ejemplares que estén limpios y sanos, enteros y de tamaño y color uniformes para que se cocinen al mismo tiempo.
- ✓ Las legumbres de buena calidad presentan una piel limpia, brillante y sin arrugas, y se cuecen fácilmente de manera uniforme.
- ✓ Una vez cocidas, se pueden conservar en la nevera dentro de un recipiente hermético varios días o se pueden congelar durante meses.



Preparación

- Remojar las legumbres con agua fría durante un periodo aproximado de 12 horas, con el fin de que resulte más fácil su cocción.
- Si el agua que utilizamos para el remojo es un agua "dura" (rica en sales de calcio) es recomendable añadir, un poquito de bicarbonato, para reducir el tiempo de cocción posterior.
- Evitar moverlas con utensilios como espumaderas o cucharones, sino moviendo ligeramente el recipiente de vez en cuando.
- Una cocción adecuada de las legumbres secas (alubias, lentejas, garbanzos, etc.) requiere que la sal la eches a mitad de cocción, ya que, si no lo haces así y salas al empezar, esta anticipación provoca un endurecimiento de las legumbres.
- El tiempo de cocción de las legumbres va de los 30 minutos para las lentejas a las 2 horas de garbanzos o alubias.
- Si las legumbres se cuecen en olla a presión, los tiempos descienden a 15 minutos para las lentejas y 45 para garbanzos y similares.
- Contar con 60 gr. de legumbres por persona.



1.6 El Arroz

El arroz es el fruto en grano de la planta del arroz (Oryza Sativa), herbácea anual de la familia de las Gramíneas. El origen del arroz parece remontarse aproximadamente a 7.000 años A.C.

Procede del sudeste asiático, concretamente del área de la India y China. En torno al siglo X los árabes lo introdujeron en España. Lo cultivaron en los humedales valencianos y andaluces.

La producción mundial está en torno a los seiscientos millones de toneladas, donde la mayor producción se concentra en Asia, que produce más del 90% del total mundial.

España es el segundo país productor de Europa tras Italia. Son también productores de arroz, Grecia, Portugal, Francia y Hungría.

Supone un cultivo importante en Andalucía, seguida de Extremadura, les sigue Cataluña, la Comunidad Valenciana, Aragón y Navarra. Y en menor proporción Murcia, Albacete.

El cultivo

El cultivo tradicional del arroz abarcaba un año completo.

- En enero- febrero comienza el ciclo vaciando los campos de agua y se ara el fango mezclándolo con la “paja” sobrante de los arrozales del año anterior con el barro.
- De marzo a abril se deja descansar la tierra dejando que se seque al sol, más tarde se deshace la primera capa.
- En mayo, se vuelven a llenar los campos de agua y se vuelven a arar los terrenos preparándolos para la siembra.
- A principios de junio aproximadamente, se siembra el arroz y se deja crecer hasta mediados de agosto, cuando es el momento de secar los campos.
- A primeros de septiembre se recolecta el arroz, dejándolo secar, se seleccionan y clasifican los granos. Se pelan, en caso de que su comercialización sea el arroz blanco.

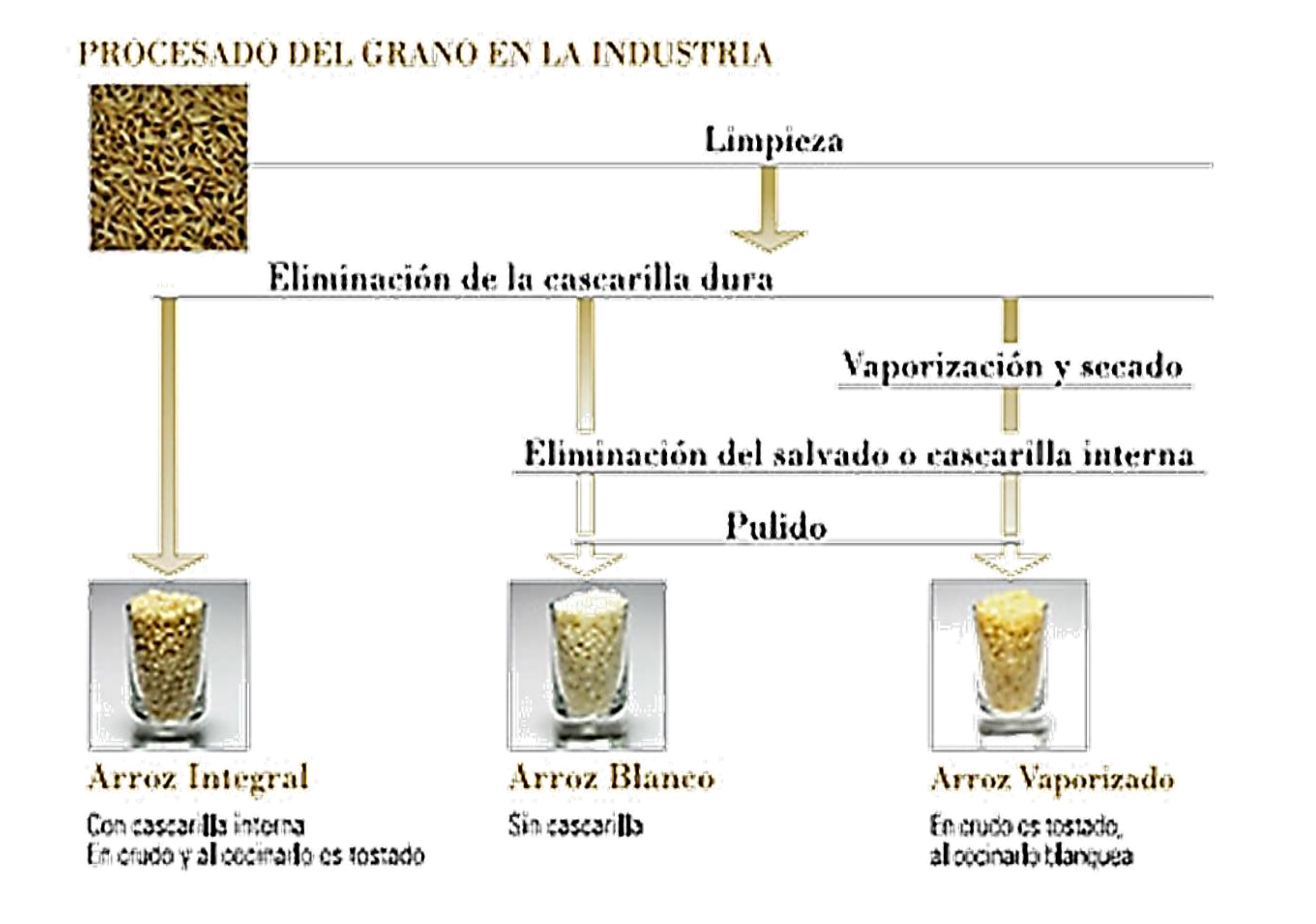
Para la posterior comercialización, el proceso consta de una primera fase para limpiarlo, secarlo y un de nuevo un segundo proceso de limpiado.



Una cámara descascadora va separando la cáscara de los granos uno por uno. Después se blanquean, limpian y seleccionan los granos y, más tarde se pulen, clasifican y empaquetan.

El arroz constituye el segundo alimento más utilizado en el mundo después del trigo y representa un alimento fundamental para la cultura oriental.

Es un cereal básico, que supone el sustento de muchas familias y se caracteriza por ser altamente beneficioso para la salud, debido a la variedad de vitaminas y minerales que contiene


PROCESADO DEL GRANO EN LA INDUSTRIA
Limpieza
Eliminación de la cascarilla dura
Vaporización y secado
Eliminación del salvado o cascarilla interna
Pulido
Arroz Integral
Con cascarilla interna
En crudo y al cocinarlo es tostado
Arroz Blanco
Sin cascarilla
Arroz Vaporizado
En crudo es tostado,
al cocinarlo blanquea

TIPOS Y VARIEDADES

En el mercado se encuentran tres tipos de arroz, según el tamaño del grano:

- Arroz de grano largo o variedad Índica
- Arroz de grano medio o variedad Japónica
- Arroz de grano redondo o variedad Japónica



En la actualidad, la mitad de la producción española corresponde al tipo Índica y la otra mitad, o algo menos, al tipo Japónica. La opción por una u otra variedad está condicionada por su uso gastronómico.

- **Arroz de grano largo**, supera los 6mm., es de cocción rápida quedando entero y suelto. Ideal para ensaladas, arroz blanco, y guarniciones.
- **Arroz de grano medio**, (5-6 mm) es el de mayor consumo. Idóneo para paellas, arroces al horno, cazuelas de arroces, etc.
- **Arroz de grano redondo,** es de tamaño pequeño y cuece rápido, con almidón. Ideal para risottos y el arroz con leche.
- **Arroz bomba**, Su grano es redondo y corto, de unos 5 mm de longitud y 2,1 de ancho. De alta resistencia al empastado, evitando que se abra durante la cocción, y por su capacidad de absorción. Ideal para preparar paellas y platos de arroz en que queramos que el grano quede suelto, ya que difícilmente se pasa.
- **Arroz glutinoso**, tras cocerlo se queda pegado por su elevado contenido en almidón. Ideal para platos de arroz sushi japonés.
- **Arroz salvaje o arroz indio**, no es propiamente un arroz, de color oscuro. Ideal para decorar platos de guarnición.
- **Arroz basmati**, de grano largo y fino, se cuece dejando los granos enteros y sueltos. Ideal para guarnición y para mezclar de platos con curry y orientales.
- **Arroz tailandés**, con aroma a jazmín. Ideal para guarnición de pescados y mariscos.
- **Arroz integral**, de color marrón y provisto de una cutícula (salvado), que es rica en vitaminas, minerales y fibra. Se obtiene al eliminar la cascarilla dura, no comestible.
- **Vaporizado:** Es un arroz de grano largo, el arroz se somete con cascara a un remojo con agua caliente a 60ºC, posteriormente a una fuerte presión de vapor para eliminar parte del almidón, conservando vitaminas y sales minerales que los arroces pierden su pulido.
- **Precocido,** es importante no confundir este proceso con el vaporizado. Este es un arroz denominado arroz "rápido", ya que en este caso se cuece y después se deseca, con lo que el proceso culinario final sólo necesita unos cinco minutos, en lugar de los veinte que son habituales en los arroces normales.











DOP "ARROZ DE VALENCIA" O "ARRÒS DE VALÈNCIA" COMUNIDAD VALENCIANA Reglamento CE 1971/01 de 9-10-01 Variedades: Senia, Bahia y Bomba



DOP "ARROZ DEL DELTA DEL EBRO" O "ARRÒS DEL DELTA DEL'EBRE" COMUNIDAD AUTONÓMA DE CATALUÑA Reglamento en Tramitación Variedades: Bahía, Senia, Sequial y Tebre



DOP "CALASPARRA" COMUNIDAD AUTONÓMA DE LA REGIÓN DE MURCIA Y COMUNIDAD AUTONÓMA DE CASTILLA-LA MANCHA Reglamento CE 1107/96 de 12-06-96 de 21-06-96 Variedades: Bomba y Balilla X Sollana

Valor Nutritivo

- Unos 100 g de arroz en crudo aportan unas 350 calorías El almidón es el componente principal, es un hidrato de carbono del que se encuentra en un 70 - 80%.
- El contenido de proteínas ronda el 7%.
- Contiene vitamina B1 o tiamina, riboflavina o vitamina B2 y niacina o vitamina B3, así como fósforo y potasio.
- Sin embargo, con la práctica, de refinamiento y pulido, se pierde hasta el 50% de su contenido en minerales y el
- 85 % de las vitaminas del grupo B, quedando por tanto convertido en un alimento sobre todo energético.

Compra y Conservación

Valorar, el aspecto general del grano, forma y tamaño, así como su grado de limpieza, asegurándose que los granos no tienen, motas, brechas o están oscuros o partidos.

El arroz se presenta en tres categorías distintas:
Extra, Primera y Segunda. Cada una de ellas se distingue por una pegatina identificativa, que, en el mismo orden que están escritas serían: roja, verde y amarilla. Estas calidades corresponderían a un 92%, 87%, y 80%, respectivamente, de granos de arroz enteros.

Para su conservación, el arroz se ha de guardar en un envase hermético en lugar fresco y seco, cualquiera que sea el tipo de arroz.

A pesar de que es un alimento que podría guardarse indefinidamente, es mejor usarlo dentro del año.

Por su parte, el arroz integral y las mezclas de arroces tienen una vida más corta. Sin abrir, se conservarán hasta seis meses en un lugar fresco y seco.



LOS TIEMPOS DE COCCIÓN

La ración media de arroz crudo por persona se cifra en unos 60/80 g y una vez cocido, triplica su volumen.

El tiempo de cocción depende del tipo de arroz, oscila entre 5 minutos para los rápidos y 20 minutos para los redondos clásicos, además depende del recipiente donde se cocina, cazuela, paella, sartén, olla a presión…, y si se elabora al fuego, horno o microondas.

El arroz no debe moverse más de una vez durante la cocción y se hace con cuchara de madera

Arroces secos: En paellera o sartén: 18-20 minutos de cocción. En olla exprés: de 8 a 10 minutos de cocción. Al horno: 20 minutos a 200ºC. El arroz seco debe apartarse del fuego 10 minutos antes de ser consumido.

Arroces caldosos: Unos 18-20 minutos de cocción. Si no se cambia de recipiente y se calcula que se van a dejar unos 5 minutos hasta que se empiece a comer pueden bastar 15 minutos de cocción.

Arroces blancos. Unos 18-20 minutos de cocción. Es un arroz cocido en abundante agua y debe estar entero y suelto. Una vez cocido puede conservarse en el frigorífico durante varios días e ir usándolo según las circunstancias.

Se le puede mezclar con otros ingredientes, por ejemplo el arroz tres delicias, arroz blanco con bonito, con pollo, con ensalada, tomates rellenos de arroz, etc.



1.7 La Pasta

Los orígenes la sitúan en China, desde donde llegó hasta Italia en el siglo XIII gracias a los viajes de Marco Polo por las rutas asiáticas.

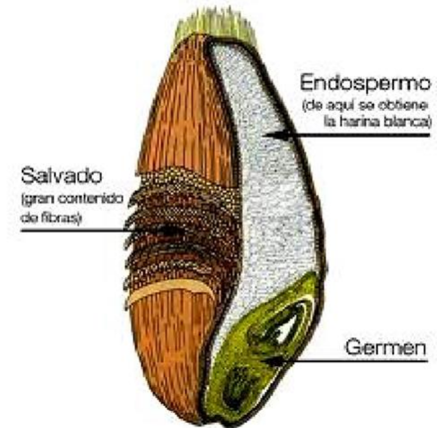
También otros países asiáticos, como la India, e incluso algunos países árabes, elaboraban desde tiempos remotos una especie de pasta que llevaba el nombre de sebica, que significa hebra.

Es muy probable que la pasta fuese introducida en Italia durante la Edad Media por los árabes, posiblemente en el siglo XI, por tanto, antes del nacimiento de Marco Polo

En el caso de España, parece indudable que su aparición está ligada a los árabes, al menos no existe ningún dato que indique su consumo antes de la dominación musulmana.

El trigo

El trigo duro dirigido fundamentalmente a la obtención de sémolas con las que se elaboran pastas alimenticias.



La pasta de trigo duro aguanta mejor la ebullición porque en el endospermo hay menos gránulos de almidón, y por lo tanto la matriz de proteína es más continua y resistente.

El trigo blando se utiliza sobre todo para la fabricación de harinas destinadas a la industria panificadora, galletera, pastelera, etcétera.

La pasta de trigo blando se puede distinguir porque es más pegajosa y, cuando se hierve, el agua queda blanquecina (por el almidón que desprende.

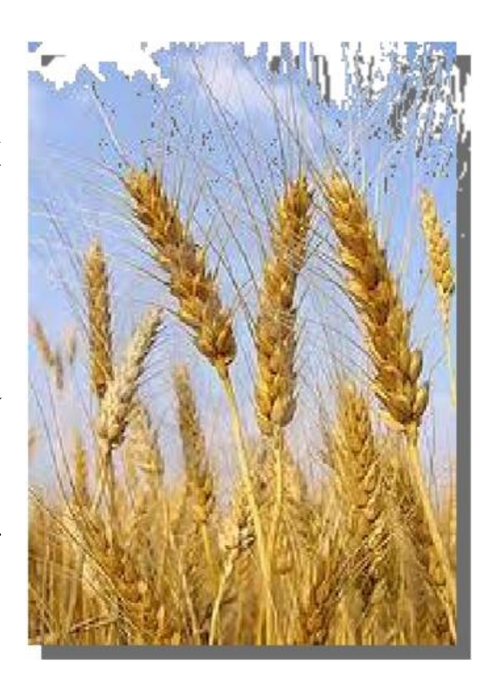
Definición

Se denomina pasta a los alimentos preparados con una masa de sémolas o harinas procedentes de trigo duro, semiduro o blando cuyo ingrediente básico es la harina, mezclada con agua, y a la cual se puede añadir sal, huevo u otros ingredientes.

La sémola es la harina de trigo duro refinado, que se obtiene tras la molienda en forma de harina gruesa. Pudiendo ofrecer tres grados de grosor, fino, medio o grueso. Se hacen sémolas de legumbres como lentejas y garbanzos.



TIPOS DE PASTA SEGÚN SU ELABORACIÓN



Pasta Seca
Está elaborada con sémola de trigo duro. Una vez moldeada la forma, se deja secar (se deshidrata), y permite una conservación larga, de más de 1 año. Es el tipo de pasta más extendido y consumido en el mundo entero.

Pasta Fresca
La pasta fresca se elabora fundamentalmente con huevo y debe consumirse rápidamente ya que su periodo de caducidad es corto, (en pocas semanas a lo mucho) se conserva tapada (para evitar que se seque) y en frío. Su textura es blanda.

Pasta Integral
Esta elaborada con sémola de trigo duro completo, y puede ser seca o fresca. Desde el punto de vista nutricional tiene más propiedades (vitaminas, fibra, etc.) que las pastas no integrales.

Pasta Enriquecida
Llevan incorporadas sustancias alimenticias que la otorgan otros sabores y propiedades, como son los huevos, las espinacas, el tomate, etc.

Una característica que las distingue a simple vista es que normalmente suelen estar teñidas de color (por ejemplo, la pasta de espinacas es verde, o la de tomate roja). Al igual que la pasta enriquecida, puede ser seca o fresca.

Pasta Rellena
A algunos tipos de pasta, como los tortellinis o los raviolis, se las incorporan diferente rellenos de queso, carne o verduras, etc.).



ELABORACIÓN DE LA PASTA



Obtención de la sémola. Se tritura el trigo de forma grosera para obtener unas partículas de cierto volumen. Dichas partículas son las ideales para elaborar pasta.

Preparación de la masa. Aunque el ingrediente principal es la sémola, se le suele añadir algo de harina. La masa no debe fermentar. Para evitar que se formen burbujas de aire que debilitan la pasta, la masa se somete al vacío con una máquina apropiada.

Extorsión de la masa. Consiste en hacerla pasar a presión por unos moldes que le dan su forma típica.

Secado y endurecimiento. La pasta fresca es la que se comercializa sin secar, aunque tiene el inconveniente de su menor tiempo de conservación.

INGREDIENTES OPCIONALES

Huevo, aporta consistencia a la pasta y la hace más nutritiva.

Verduras, se trituran en forma de pasta o puré y se añaden a la masa para colorearla, que además enriquecen el producto en vitaminas y minerales. Las más empleadas son las espinacas, la zanahoria, las alcachofas, la achicoria y el tomate.

Suplementos proteínicos, como la harina de soja, leche desnatada en polvo o gluten de trigo. Las pastas que los contienen se denominan fortificadas.

Suplementos de vitaminas y minerales. Las pastas que los contienen se llaman enriquecidas y estos suplementos pueden ser preparados especiales (hierro, vitaminas del grupo B) o complementos naturales (levadura de cerveza, germen de trigo...).



PASTAS DE TODAS LAS FORMAS

Pastas Largas
Las pastas se pueden agrupar en largas o cortas. Las formas largas, pueden ser frescas o secas y se elaboran con harina y agua.
Una buena guía para tener en cuenta es si los ingredientes de la salsa se adhieren a la pasta larga cuando esta se enrolla en el tenedor.

- Cabello de ángel (Capelli d´angelo). Es una pasta buena para caldos
- Espaguetis. Pueden ser delgados (spaghettini).
- Linguine. Su nombre significa "lenguas" de forma plana y resbaladiza.
- Bucatini. Son espaguetis con agujero (como pajitas para beber)
- Fusilli lunghi. Estos son como los cables del teléfono.

Fettucce (Cintas De Pasta)
Este es el tipo más popular de pastas caseras al huevo. Son mejores cuando se las amasa a mano, pues se obtiene una pasta delicada y de textura porosa, que absorbe y atrae como ninguna otra a salsas a base de mantequilla y de crema.

- Tagliatelle. Suele medir unos 8 mm de ancho.
- Pappardelle. Son las cintas más anchas (2 cm de anchura) y pueden cortarse con el borde liso o aserrado.
- Tonnarelli. Esta pasta se parece a los espaguetis cuadrados.
- Fettuccine. Son probablemente la pasta de cinta más conocida. Suelen medir unos 5 mm de ancho.
- Tagliolini. Esta es una de las cintas más estrechas. La combinación de fettuccine verdes (de espinacas) y amarillas (solo de huevo) cocinadas y servidas juntas se llama pagliea e fieno o "paja y heno".





Tubos

Las pastas tubulares son firmes. Las cavidades, especialmente en los tubos más grandes son ideales para atrapar apetitosas porciones de salsa. Hay tubos de muchos tamaños.

Plumas. Su nombre se debe a que sus extremos terminan con la forma de una pluma de escribir. Se las encuentra lisas o acanaladas.

- Elicoidali. El nombre significa "helicoidales" y son tubos de puntas derechas con canales que se curvan alrededor de los tubos.
- Cavatappi (sacacorchos). Se parecen a una sección alargada de los Fusilli largos. Sus formas retorcidas se envuelven de maravilla en las salsas.
- Maccheroni (macarrones). Macarrón, es un término general que puede aplicarse a una gran cantidad de pastas tubulares.
- Rigatoni. Estos tubos grandes, muy sabrosos y tiernos, son una forma clásica y muy popular en Italia.
- Gigantoni o gigantes. Son demasiado grandes para comer mezclados con salsa, pero se adaptan bien para platos al horno.

Formas Especiales

Todo el tiempo se inventan formas nuevas, pero las tradicionales tienden a predominar. No hay ninguna, sin embargo, cuyo único propósito sea complacer la vista. Muchas de las formas especiales son ideales para salsas con trozos, porque permiten que estas se adhieran a sus numerosos pliegues y cavidades.

- Conchas (conghiglie). Las más pequeñas se usan en general en sopas, las de tamaño intermedio con salsas y las grandes se rellenan.
- Farfalle. El nombre significa "moñitos" o "mariposas".
- Gnocchi. Los verdaderos gnocchi son bollos de masa de patata hervidos.
- Lumache. Su nombre se traduce como "caracoles“.
- Orecchiette. El nombre significa "pequeñas orejas".
- Radiatori (radiadores). Se llaman así por su similitud a los pequeños aparatos de calefacción.





Pasta Rellena
Las pastas rellenas caseras y las pastas que se hornean, son algunos de los platos más elegantes y deliciosos. Es importante que la cantidad y el tipo de relleno se complementen con la forma de la pasta.



- Tortellini. Es una pasta con forma de anillo rellenas de diferentes ingredientes.
- Canelones. Son planchas rectangulares de pasta de rellenos muy variados, que se enrollan y se cocinan al horno.
- Raviolis. Pasta de forma cuadrada de unos dos cm. Rellena , generalmente de carne u otro ingrediente.
- Lasagna. Planchas de pasta se colocan a modo de emparedado con delgadas capas de relleno de diferentes alimentos y que posteriormente se hornean.

Pasta Para Sopas
Las formas pequeñas se llaman colectivamente pastina o "pasta pequeña". Se reservan para caldo casero de carne o pescado y son un plato de fácil digestión y muy reconfortante.

Las formas parecen granos de arroz, semillas de melón, granos de trigo, estrellas y se han creado otras variantes para divertir a los niños y para lucir atractivas, más que para lograr diferencias de sabor y textura.



Valor Nutricional
La pasta es un carbohidrato complejo recomendable para una dieta sana, contiene carbohidratos complejos, perfectos para proporcionarnos energía durante todo el día.

- Hidratos de carbono 72 gr.
- Proteínas 12 gr.
- Agua 11 gr.
- Fibra 1,2 gr.
- Sales minerales 0,7 gr.
- Rico en minerales, especialmente fósforo.
- Alto contenido en vitaminas del grupo B.
- Poca cantidad grasa



Criterios De Calidad En La Compra Y En La Conservación
Guardarlas en un recipiente cerrado y protegido de la humedad para evitar que crezcan ciertos mohos que alteren su vida útil.

Existen en el mercado "pastas frescas", productos que no se han desecado y que contienen un alto porcentaje de agua. Éstas se han de conservar en refrigeración durante pocos días.

.



COMO COCER LA PASTA

Paso 1

Para cocer la pasta debes llenar 3/4 partes de una olla con agua.

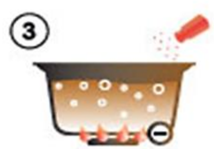


Paso 2

La proporción exacta para una cocción perfecta es de 1 litro de agua y diez gramos de sal por cada 100 gramos de pasta.

Paso 3

Cuando arranque a hervir el agua, baja la llama un poco y añade sal.



Paso 4

Echa la pasta y vuelve a subir la llama rápidamente para no perder el hervor. Remueve la pasta para que no se pegue en la olla.



Paso 5

Es importante que en todo momento se mantenga el hervor. En caso contrario, la pasta

Paso 6

El tiempo exacto de cocción depende del tipo de pasta con el que estés cocinando. Para saberlo exactamente consulta el envase.



Paso 7

Es recomendable que conserves un poco de agua de cocción por si luego la necesitas para aclarar la salsa o mezclar condimentos.



Paso 8

El recipiente en el que se servirá la pasta debe mantenerse caliente hasta que llegue a la mesa.



Paso 9

Debes saber que la pasta sigue conociéndose después de escurrirla y ponerla en el plato. Por ello es importante que la mezcles con la salsa rápidamente.



Paso 10

¡No pases la pasta por agua fría después de colarla! Incluso si ésta es para un plato frío, lo que debes hacer en ese caso es ponerla en un recipiente y añadirle un poco de aceite. Después déjala enfriar



1.8 Huevos y Tortillas

Definición
Cuerpo ovalado que producen las hembras de algunas especies animales y que contienen el embrión y las sustancias destinadas a su nutricio durante la incubación.



Según el reglamento (CEE) Nº 1907/90, se entiende por huevos "los huevos de gallina con cáscara aptos para el consumo humano en estado natural para su utilización por las industrias de alimentación, con exclusión de los huevos rotos, los huevos incubados y los huevos cocidos".

Los huevos de otras aves se designaran indicando además de la especie de que procedan.

ESTRUCTURA Y COMPOSICION
La Cáscara: Constituye entre el 9 y el 12 % del peso total del huevo. Está formada de carbonato de calcio (94%), pequeñas cantidades de carbonato de magnesio, fosfato de calcio y demás materiales orgánicos incluyendo proteínas.

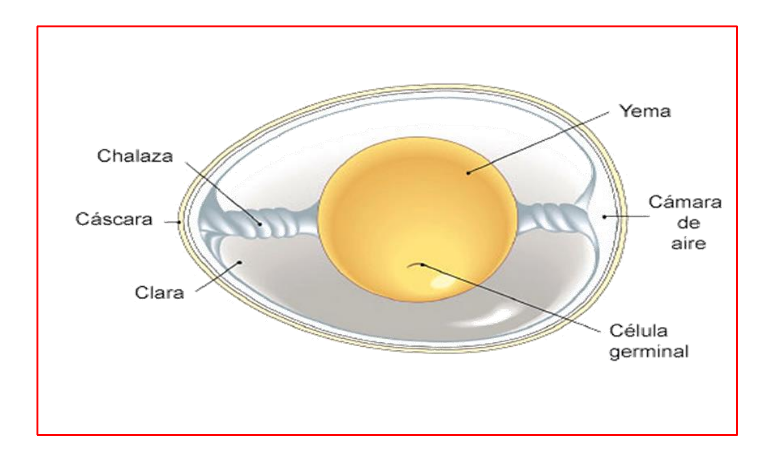
Tiene poros, para permitir la respiración. La pigmentación y la resistencia de la cáscara está influenciado por la dieta, la raza y la edad de la gallina que disminuyen con la edad de la gallina.

La Clara: está formada principalmente por agua y proteínas. También contiene vitaminas y minerales y una serie de enzimas que actúan como barreras contra microorganismos.

Las Chalazas: son similares a cordones de un color transparente-blanquecino cuya función principal es la de fijar la yema al centro del huevo

La Yema: está formada por lípidos y proteínas, y es la mayor fuente de vitaminas y minerales del huevo. Está recubierta por la membrana vitelina que la separa de la clara y la protege de una posible rotura.

La yema contiene al disco germinal llamado blastodisco (una suave depresión muchas veces imperceptible).



CATEGORIAS
Los huevos de gallina producidos para consumo se clasifican en diferentes categorías. **A-B-C**

Categoría A.
- Huevos frescos que no han sufrido tratamiento y que se destinan al consumo humano directo.
- No han sido limpiados, lavados o conservados (refrigerados)
- La cascara esté perfectamente limpia, la clara ha de tener consistencia gelatinosa y la yema ha de estar colocada perfectamente

Estos huevos los encontramos en la zona de alimentos almacenados a temperatura ambiente, una vez adquiridos si se han de conservar en frío, para prolongar con ello su vida útil.

Dentro de la categoría (A) pueden ser EXTRA, estos son huevos que son recogidos y llevados al supermercado el mismo día

En esta categoría se distinguen según peso los siguientes tipos:
- **XL:** peso superior a 73 gramos.
- **L:** peso entre 73-63 gramos.
- **M:** peso entre 63-53 gramos.
- **S:** peso menor a 53 gramos.

Clase B.
Huevos de calidad corriente o de segunda calidad, cuyas características no permiten su clasificación en la categoría de huevos frescos. Estos huevos han experimentado un tratamiento de limpieza, desinfección por inmersión, refrigeración o conservación.

Clase C.
Son aptos para el consumo humano pero únicamente podrán destinarse a industrias alimentarias autorizadas o a industrias no alimentarias.

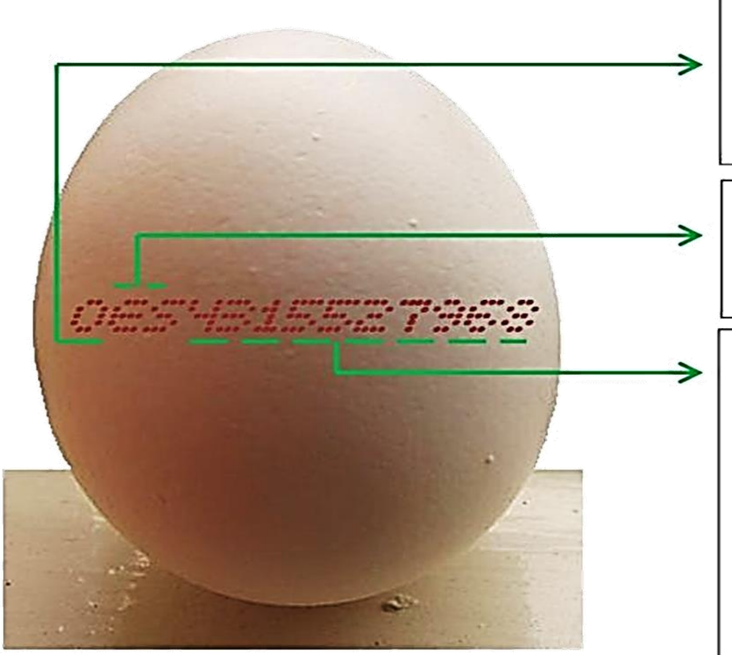


Etiquetado

El envase debe mostrar de forma clara:
1. La fecha de consumo preferente.
2. Consejo de almacenamiento, indicando que se aconseja mantenerlos refrigerados después de la compra.
3. El número de unidades que contiene.
4. El nombre y domicilio de la empresa que embala los huevos.
5. La categoría de los huevos según su peso.
6. Categoría de calidad. Clase A.
7. Indicación del modo de cría de las gallinas ponedoras:
8. Número del centro de clasificación. Código de nueve cifras del centro clasificado.



Significado del código en el huevo



Primer digito: **0** - Gallina campera ecológica.
1 - Gallina campera.
2 - Gallina de gallinero suelo.
3 - Gallina en jaula.

Dos letras siguientes:
Código del estado miembro de la UE del que proceden los huevos.

Resto de dígitos:
Identificación de la granja de producción:
Dos primeros dígitos: Código de la provincia.
Tres dígitos siguientes: Código del municipio de la granja.
Siguientes dígitos: Identificación de cada granja dentro del municipio.
Puede haber una letra al final del código que identifica cada manada de gallinas dentro de una misma granja

VALORES NUTRICIONALES
Los huevos no aportan fibra ni carbohidratos A nivel calórico, un huevo entero de 50 gramos de peso aporta aproximadamente unas 80 calorías.

Grasas: las grasas son ácidos mono y poliinsaturados (principalmente ácido linolénico-Omega3), muy beneficiosos para el organismo. También están presentes la lecitina, los fosfolípidos y el colesterol.



En 100 gramos de huevo el aporte de grasa es de 10-12 gramos y 550 mg de colesterol.

Minerales: excelente fuente de hierro, concentrado especialmente en la yema (dependiendo de la alimentación de las gallinas), fósforo, potasio y magnesio.

Vitaminas: B12 (cobalamina), concentrada principalmente en la yema. Así mismo nos aporta vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), niacina (vitamina B-3), ácido fólico, vitaminas A, D y E (en la yema).

Los huevos poseen colina, muy conveniente para las mujeres embarazadas, ya que facilita el correcto desarrollo del sistema nervioso central del embrión/feto, junto con el ácido fólico.

Por otro lado los carotenoides, luteína y zeaxantina, ayudan a prevenir trastornos oculares como las cataratas y la ceguera

DIFERRENTES FORMAS DE ELABORACION
Pasados Por Agua: Se pone agua con sal a hervir en un cazo y se cuecen 3 minutos a partir del momento en que rompa de nuevo a hervir. Se cuece la clara.

"Mollet" O Blandos: Se preparan igual que los pasados por agua, pero prolongando el tiempo de cocción a 5 o 6 minutos, según el tamaño. La clara queda bien consistente y la yema blanda.

Duros: Son los huevos cocidos, de 8 a 10 minutos a partir del momento en que rompe el hervor). Si por un exceso de cocción la yema está verdosa, bastan unas gotas de zumo de limón para que recupere su color.



Escalfados O Pochados: Se pone un recipiente al fuego con 2 partes de agua y 1 de vinagre. Cuando alcance un hervor suave, casi imperceptible, se echan los huevos uno a uno, previamente cascados en una taza.

Al plato: Se preparan al horno en cazuelitas individuales. La clara debe estar blanca y la yema blanda, generalmente con diferentes guarniciones.

A La Plancha O À La Pôele: Los huevos se hacen directamente sobre una plancha caliente y engrasada.

Fritos: Es una de las formas más comunes de preparar los huevos. Se sumergen en aceite muy caliente hasta que los bordes de la clara se doran formando puntillas, mientras la yema permanece líquida.



Revueltos: Son huevos batidos y cuajados en sartén y enriquecidos con mantequilla o nata líquida. Pueden servirse solos, con triángulos de pan frito, o agregándoles pescados, mariscos, verduras, etc.

Tortilla: Se hace con huevos batidos y cocinados en aceite, dándole forma alargada, es dorada por fuera y jugosa por dentro. Se elabora de diversas maneras.

En Cocotera O Cocotte: Se cuajan al horno al baño María, dentro de pequeños cuencos. Se ponen los huevos en pequeñas cocoteras engrasadas y se cuecen en el horno, tapados con papel de aluminio y al baño María, unos 5 minutos, hasta que se cuajen las claras. Pueden llevar diferentes guarniciones. Se pueden servir en la misma cocotera o bien desmoldados en cuyo caso se les llamara huevos moldeados.

CONSERVACION

- Un huevo se conserva fresco y comestible al menos durante cuatro semanas después de la fecha de puesta.
- El huevo es muy sensible a los cambios bruscos de temperatura.
- Tras la compra, debemos mantenerlos en el frigorífico, evitando que puedan absorber olores o sabores de otros alimentos.
- Es importante sacarlos justo antes de su uso y solo aquella cantidad que se vaya a consumir.
- Evitar cambios bruscos de temperatura ayuda a mantener la frescura del huevo.
- No es aconsejable lavar los huevos para volverlos a almacenar en el frigorífico, ya que se destruiría la película natural que lo protege y evita la entrada de microorganismos patógenos.
- Solo se recomienda lavarlos si se hace inmediatamente antes de su utilización.
- Deseche los huevos rotos.



COMO DIFERENCIAR LOS HUEVOS FRESCOS



El huevo fresco presenta una cámara de aire en el polo más obtuso mayor que el huevo conservado por ello al meter un huevo en un vaso de agua si es fresco flota (por el aire de la cámara) si es conservado se hunde (por que la cámara de aire es menor).

El huevo fresco presenta al cascarlo una yema redonda y pomposa, en el huevo conservado la separación entre yema y clara no es tan evidente y se mezclan, además la yema no es tan pomposa.

El huevo fresco presenta una clara recogida, mientras que la clara del huevo conservado tiende a esparcirse con mayor facilidad.

RECETARIO

Huevos Duros

- **Portuguesa:** Cortar en dos. Colocar sobre medios tomates cocidos en aceite y rociar con salsa de tomate
- **Mornay:** Cortar en dos o en rodajas. Poner en cazuelas engrasadas. Napar con Mornay, espolvorear queso y gratinar.

Huevos Rellenos

- **Aurora:** Cortar en dos, tamizar las yemas mezclarles un poco de jugo de tomate concentrado y nata. Rellenar los huevos. Napar con bechamel atomatada, espolvorear con queso y gratinar
- **Chimay**: Tamizar yemas y mezclarles una duxelle. Ligar con bechamel y rellenar. Napar con Mornay y gratinar.

Huevos Escalfados

- **Argentuil:** Escalfados sobre tartaletas y puntas de espárragos blancos, napados con salsa crema, con puré de espárragos verdes.
- **Benedíctine:** Escalfados sobre fondo de bacalao, cubiertos con salsa crema y trufa.



Huevos Cocotte

- **Bordalesa:** Engrasado, guarnecido con rodajas de tuétano de vaca escalfado. Bordear la yema con un cordón de salsa bordelesa. Decorar con cebollino picado
- **Florentina:** Llenar el fondo de la cocotera con espinacas salteadas en mantequilla. Cascar los huevos. Sazonar y cocer 3 minutos a baño maría. Cubrir con nata, espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno caliente.

Huevos Al Plato

- **Flamenca:** Enplatillo de huevos, tomate concassé, tiras de pimiento morrón. Rodaja de chorizo, tiras de jamón, puntas de espárragos y guisantes.
- **Mallorquina:** Rodaja de sobrasada frita, trocitos de tomate salteado, perejil y queso.
- **Rossini:** Foie-gras, trufa, jugo de carne.



SERVICIO DE HUEVOS

- Huevos revueltos Plato trinchero. Tenedor y cuchillo trinchero. Se pueden servir a la inglesa en legumbrera con pinzas o directamente emplatado.
- Huevos duros. Plato trinchero, tenedor y cuchillo trinchero.
- Huevos pasados por agua o a la “coque” Huevera sobre platillo con blonda. Cucharilla de postre a la derecha. Se presenta el huevo en un platillo, junto con una copa o taza. Se pueden acompañar con tostas y mantequilla
- Huevos Cocotte. Cucharilla de postre o consomé a la derecha y tenedor de postre a la izquierda. Plato de postre con blonda encima de plato trinchero.
- Huevos al plato. Tenedor y cuchillo trinchero según guarnición. Platillo refractario sobre plato de postre encima de plato trinchero
- Huevos fritos Tenedor y cuchillo trinchero según guarnición. Plato trinchero Pinzas de servicio o pala de huevos si el servicio se realiza a la inglesa.
- Huevos moldeados Tenedor y cuchillo trinchero según guarnición. Plato trinchero. Pinzas de servicio o pala de huevos si el servicio se realiza a la inglesa.
- Huevos mollet y pochés o escalfados. Cuchillo tenedor trinchero según guarnición. Plato trinchero.

TORTILLA
Comida que se prepara con huevo batido al que se pueden añadir o no, otros ingredientes y se fríe o se cuaja en una sartén con un poco de aceite dándole forma redonda u ovalada.

Recetario



- **Florentina**: Con espinacas.
- **Parmesana**: Con queso parmesan.
- **Lyonesa:** Con cebolla.
- **Cazadora**: Con higaditos y champiñón.
- **Portuguesa:** Con tomate.
- **Princesa:** Con espárragos y ave.
- **Finas hierbas:** Selección de hierbas.
- **Campesina o paisana:** Patata, zanahoria, guisantes, cebolla, tocino y jamón.
- **Española:** Con patata (cebolla).
- **Vichy:** Con zanahoria.
- **Holandesa:** Con salmón decorada con salmón y salsa holandesa.
- **Andaluza:** Rellena de jamón y tomate frito, decorada con tiras de pimiento y cebolla frita en aros.
- **Ron:** Francesa con azúcar y marcada al hierro y flambeada con ron.

SERVICIO DE TORTILLAS
Las tortillas se sirven directamente en plato trinchero o pueden ser servidas en fuente o plaqué.

Si salen en fuente para pasarlas al plato, hay dos sistemas para poder emplatar la tortilla; la primera es tomándola como si fuese un manjar sólido y la segunda es tomando las pinzas como si fuesen unas palas paralelas, de esta manera nos ofrece una mayor garantía de que no se rompa.

En el servicio en el gueridón, se pasará la tortilla tomándola con las pinzas a dos manos de la fuente a un plato caliente que ya tendremos preparado. Posteriormente se servirá al cliente.

Se marcará con tenedor y cuchillo trinchero.



1.9 Pescado

El Código Alimentario Español define pescado como "todo animal vertebrado comestible, marino o de agua dulce, fresco o conservado por procedimientos autorizados".

Características nutricionales

- Los pescados aportan entre un 18-20 % proteínas de alto valor biológico.
- Son buena fuente de vitaminas del grupo B, especialmente B1 y B2.
- El pescado azul, aporta además vitaminas liposolubles A y D.
- Es rico en yodo, fósforo, potasio, magnesio y calcio (sólo si se consume con espinas).
- Su contenido en grasa es muy variable, entre un 1 y 15%.
- Los pescados azules (arenque, caballa, sardina, salmón, trucha, atún) presentan mayor contenido graso que los pescados magros o blancos (merluza, bacalao).
- La grasa del pescado azul es rica en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

CLASIFICACION SEGÚN SU HÁBITAT

Peces de agua marina o marinos. Estas aguas son ricas en sodio, yodo y cloro, lo que les confiere un olor y un sabor más pronunciado.

Según la zona del océano en la que habitan, se clasifican en:

- **Bentónicos.** Viven sobre o cerca de los fondos marinos, son planos, suelen enterrarse. Son pescados de carne magra o blancos de forma aplanada, como el lenguado, el gallo, el eglefino y la platija.

- **Pelágicos.** Habitan en distintas capas de agua. Son buenos nadadores y realizan migraciones en bandos a través de los mares. Son especies de carne grasa o semigrasa, y pertenecen a este grupo los túnidos, las anchoas y las sardinas.





- **Peces de agua dulce o continental.** Proceden de ríos, arroyos y lagos, medios cuyas aguas son más ricas en magnesio, fósforo y potasio.




- **Peces migratorios (Diadrómicos, anadromicos, etc.)**. Comparten su vida en ambos medios y realizan migraciones del agua dulce al agua marina en determinadas etapas de su vida; como salmón, trucha y anguilas.




Acuicultura o piscicultura. No es el hábitat natural de pescados y mariscos, si bien en la actualidad se está promoviendo la cría en medios artificiales controlados.
Las piscifactorías utilizan agua dulce y las granjas marinas crían especies de peces marinos.

El desarrollo de la acuicultura debe atender a tres razones principales:

- Adaptarse a la demanda del consumo,
- Proteger el medio natural
- Permitir las "paradas biológicas" necesarias para preservar ciertas especies.



Clasificación Según Su Contenido Graso
Blancos. Presentan un contenido graso máximo del 2%. Almacenan la grasa principalmente en el hígado y resultan muy fáciles de digerir. En este grupo se encuentran: abadejo, bacalao, bacaladilla, cabrilla, faneca, gallo, halibut, lenguado, lubina, merluza, perca, pescadilla, platija, solla y raya.

Semigrasos: Con un contenido de grasa entre el 2 y el 5%. Este grupo incluye: besugo, breca, cabracho, carpa, congrio, dorada, eglefino o liba, rape, rodaballo y trucha.

Azules: Supera el 6% y suele oscilar entre el 8 y el 15%, en forma de glóbulos en el tejido muscular, sobre todo en la capa dispuesta debajo de la piel. Cabe citar entre otros: anguila, angula, arenque, atún, bonito, boquerón, caballa, jurel o chicharro, mero, palometa, pez espada, salmón, sardina y sargo.





PRESENTACION Y COMERCIALIZACIO N
Pescado Congelado
El pescado congelado está constituido por peces frescos o sus porciones sometidos a técnicas especiales de shock de congelación.

El pescado es sometido a muy bajas temperaturas (por debajo de –40ºC) durante cortos periodos de tiempo, apenas unos minutos.

El almacenado no debe exceder de 12 meses con temperaturas internas máximas de -18ºC



La presencia de escarcha sobre el envase de pescado congelado indica que en algún momento se rompió la cadena de frío, por lo que el pescado congelado ha perdido calidad.

Los pescados magros se conservan más tiempo (aproximadamente 6 meses) que los más grasos.

Los grasos no admiten bien la congelación porque durante el proceso, la grasa se enrancia y altera el sabor y aspecto del alimento.

Al llegar a casa, los congelados se pueden conservar en el congelador, o en el frigorífico si se van a consumir en menos de dos días.

A la hora de descongelar el pescado, se hará en el frigorífico y no a temperatura ambiente ni sumergiéndolo en agua.

Pescado Refrigerado



En el punto de venta, el pescado debe mantenerse refrigerado. El pescado expuesto al público debe estar cubierto o rodeado de hielo porque los signos de alteración del pescado aparecen aproximadamente unas diez horas después de haber sido capturado, salvo que se haya mantenido a temperaturas muy bajas.

Si el pescado se consume el mismo día o al día siguiente de su compra, se ha de limpiar cuanto antes y guardar en la zona más fría del frigorífico.

Las piezas enteras o grandes se pueden refrigerar envueltas en un paño limpio y húmedo, mientras que las piezas de menor tamaño o el pescado cortado en trozos pequeños se colocarán sobre un recipiente tapado para evitar la contaminación cruzada.

En la nevera, el pescado fresco se conserva unos 2 días en perfecto estado.

Pescado En Salazón



La conservación mediante el salazonado se debe a la capacidad de la sal por sustraer agua del alimento en cuestión, así los microorganismos tienen menos capacidad para multiplicarse.

Se someten a salazón peces grasos, peces magros y porciones de los mismos.

Pescado Ahumado



El pescado se somete tanto a ahumado caliente como a ahumado frío.

Los peces o sus porciones ahumados en caliente se preparan a partir de pescado fresco o congelado sobre el que actúan temperaturas de ahumado superiores a 60ºC.

Los peces o sus porciones ahumados en frío se elaboran a partir de pescado salazonado, que se somete a temperaturas de ahumado hasta de 30ºC.

Secado

Este método no se emplea con todas las especies. Se trata de orear durante semanas un pescado fresco, sin escamas, espinas, ni vísceras.

Escabeches
Los escabeches son productos sometidos a la acción de la mezcla vinagre-sal, vino, especias y hortalizas

Para asegurar la destrucción de organismos no deseados, es necesaria una concentración del 7% de vinagre y 15% de sal común.

Conservas De Pescado
Las conservas de pescado son productos que se someten en recipientes herméticamente cerrados a un tratamiento térmico y cuya capacidad de conservación oscila entre 3 meses y 5 años.



- Los pescados se tratan previamente al vapor, ahumado, escaldado, o también se envasan crudos.
- El plazo de consumo de las conservas de pescado debe ser como mínimo de 2 años.
- Desechar todas las conservas que se encuentren abombadas y con golpes, etc.

FRACCIONADO DEL PESCADO
Pescado ración: Son todas aquellas piezas de unos 350gr, de peso por ración, que se presentan con piel y cabeza o sin ellas. (El peso puede variar en función del % de cabeza y espinas).

Darne: Son filetes sin espinas y que corresponden al lomo o zona troncal del pescado. Se sirve de 150 a 200 gr. por ración y se utiliza generalmente para braseado o escalfado.

Suprema: Corte de pescado sin espina, con piel o sin piel que se extrae de pescados planos y de la cola de ciertos pescados, de 150 a 200 gr aprox.

Medallón: Pieza extraída del lomo de los pescados de forma cilíndrica (cuyo fraccionado recuerda al del solomillo), obteniéndose porciones de 50 a 75 gr cada una.

Rodaja: Pieza extraída del corte vertical de un pescado cilíndrico y que comprende, piel, carne, y espina central, con peso de 200 a 250 gr aprox.

Trancha: Pieza extraída del corte vertical de un pescado plano, que comprende carne y espina central, pudiendo contener piel o no, con peso de 200 a 250 gr. aprox.

Filete: Aplicado principalmente a pescados planos, cada uno de los cuatro que se obtienen, con o sin piel, pero sin espinas, el peso de la ración es de 150 a 175 gr (2 o 3 filetes) aprox.

Popieta: Son pequeños filetes de pescado, de 50 a 75 gr, rellenos de farsa, siendo la ración 2 o 3 porciones.


Suprema de salmón.

TECNICAS CULINARIAS

Escalfado: Cocción en un líquido, normalmente agua con aromas. Se introduce la pieza en el mismo, justo por debajo del punto de ebullición. Es recomendable para la trucha, el salmón o el lenguado.

En caldo corto: Meter el pescado en un caldo aromatizado (agua, verduras, vino blanco seco y alguna especia), preparado con antelación.

Al vapor: Técnica mediante la cual el pescado se somete a cocción únicamente a base de calor producido por vapor. Garantiza la textura y las propiedades del pescado.

Frito: El pescado es cocinado dentro de una grasa.

Enharinado: Empleando piezas pequeñas. Con piel y espinas. Sazonadas con sal gruesa y ligeramente enharinadas. (Frito a la andaluza).

Rebozado: Se emplea en piezas pequeñas. Se sazona el pescado y se le pasa por harina y huevo batido.

En Orly: Pequeñas piezas de pescado se fríen en abundante aceite. Se pasan antes por una masa denominada Orly, hecha a base de harina, levadura, bebidas carbónicas, agua y sal.

Asado: Es el pescado cocinado a la parrilla, a la plancha o al horno. Otras formas de preparar el pescado al horno son (a la sal y en papillote)

En salsa: Para esta forma de preparado se usan las especies de carnes duras (rape, lubina, merluza, bacalao y rodaballo). Se preparan en medallones, tranchas o lomos.

A la molinera: Preparados con filetes o piezas medianas. Sumergir el pescado en leche, después se sazona, se le realiza el enharinado y se fríe en mantequilla.



LA CALIDAD DE LOS PESCADOS
La calidad de los pescados depende de varias circunstancias como pueden ser:

- Especie.
- Medio ambiente en el que vivió.
- Alimentación del mismo.
- Fechas desde su captura.
- Distribución.
- Conservación.
- Almacenamiento.
- Estado de comercialización, etc.

El medio ambiente
No todos los mares poseen la misma cantidad de sal, no son igual de limpios ni tienen la misma temperatura y movimiento de aguas.

Generalmente en los mares fríos y movidos, el pescado (atún, bacalao, trucha de lago, sardina, salmón, etc.), es más musculoso y más sabroso que en mares más tranquilos.

Que se encuentre más tiempo en barco una vez pescado o por el contrario que lleguen a puerto el mismo día de su captura.

Sistema de pesca
Vayamos con un ejemplo, no es lo mismo la pesca de una merluza con el sistema de arrastre que otra con el de pincho.



DETERMINACION DEL GRADO DE FRESCURA DEL PESCADO CARACTERISTICAS						
OBJETOS A EXAMEN		**MARGEN DE APRECIACIONES**				
		MUY FRESCO	**FRESCO**	**POCO FRESCO**	**NADA FRESCO**
OLOR		alga marina	ni alga, ni malo	ligeramente agrio	agrio
OJOS	FORMA	convexa	convexa ligeramente aplastada	aplastada	cóncava en el centro
	CORNEA	transparente	ligeramente opalescente	opalescente	lechosa
	PUPILA	negra, brillante	negra, marchita	opaca	gris
PIEL	PIGMENTACION	viva, sin decoloración	viva, sin lustre	marchita, en trance de decoloración	marchita
	MUCUS	acuoso, transparente	ligeramente turbio	lechoso	opaco
BRANQUIAS	COLOR	brillante	menos coloreado	decolorándose	amarillento
	MUCUS	sin mucus	ligeras tramas de mucus claro	opaco	lechoso
CARNE	AL TACTO	firme y elástica	elasticidad disminuida	ligeramente blanda	blanda
	SUPERFICIE	lisa	lisa, cerosa	cerosa, marchita	granulosa
COLUMNA. VERTEBRAL	COLOR	sin coloración	ligeramente rosado	rosado	rojo
	TEXTURA	se rompe y no se separa	adherente	poco adherente	no adherente
SANGRE	COLOR	rojo brillante	rojo algo decolorada	rojo pálido	amarronada

1.10 Los Mariscos

Definición

Se denomina genéricamente mariscos a los animales invertebrados marinos o de agua dulce y comestibles por el ser humano.

Se dividen en:

- **Crustáceos** (camarones, langostinos, cangrejos, percebes, etc.)
- **Moluscos** (mejillones, almejas, berberechos, chipirones, etc.).

Valor Nutritivo

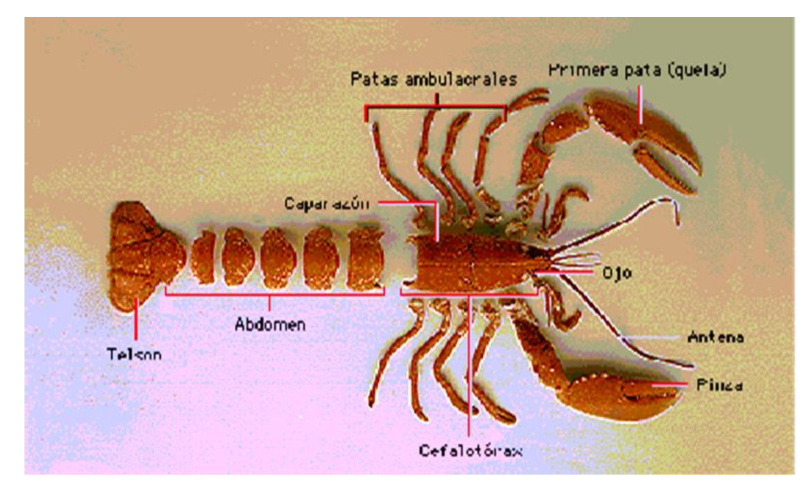
- No contiene a penas grasa (entre el 0,5 y el 2%).
- Un 75% de agua y un 18 % son proteínas.
- Aporta 80 %calorías.
- Los hidratos de carbono no superan el 1%. Excepto en los moluscos donde la cifra se acerca al 5%.
- Son una rica fuente de minerales ya que aporta calcio. Los que más calcio aportan son las almejas y los berberechos.
- También aportan fosforo, sodio, potasio, hierro, yodo y magnesio.

Se puede considerar al marisco como un alimento saludable pero sin excederse ya que como todos los alimentos, debe comerse con moderación, sobre todo a causa del ácido úrico.

CRUSTACEOS

Animales invertebrados de respiración branquial, que presentan un esqueleto externo o caparazón, en general dividido en dos regiones (cefalotórax y abdomen)

Son animales de sexos separados por lo general y su reproducción suele comenzar por pequeñas larvas que mediante metamorfosis llegan a su aspecto final o de adulto.



- Bogavante,
- Cigala
- Gamba
- Langosta
- Langostino
- Cangrejo de mar
- Buey de mar
- Centollo
- Nécora
- Percebe
- Cangrejo de rio
- Carabinero, etc.

MOLUSCOS
Animales invertebrados de cuerpo muy blando, de distintas formas y configuración, con o sin concha, con piel que segrega abundante mucosidad, provistos de un órgano locomotor muy musculoso llamado pie, que puede tener diferentes formas y que está situado en la zona ventral

Moluscos Bivalvos (con dos conchas).
Bivalvo, es aquel molusco que posee una concha dividida en dos valvas. Mejillón, Ostra, Vieira, Coquina, Berberecho, Navaja

Moluscos Univalvos (una concha).
Presentan cabeza, un pie musculoso ventral y una concha dorsal. Lapa, bígaro, cañailla, caracol de tierra, etc.

Moluscos Cefalópodos. Brazos (Tentáculos) en la cabeza y concha en el interior. El pulpo, el calamar, sepia, etc.

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE LOS MARISCOS
Vivo. Para comprobar si están vivos conviene tocarles los ojos y percibir que se mueven. Los que tienen cola la suelen tener recogida sobre el cuerpo. Si el marisco está muerto, la cola suele estar extendida.

Los bivalvos deberán tener las valvas cerradas o en caso de estar abiertas reaccionarán a cualquier estímulo externo y cerrarse inmediatamente.

Refrigerado. Es la denominación del crustáceo no vivo, crudo y sometido a refrigeración (1 a 2ºC).

Congelado. Es la denominación del crustáceo, no vivo, crudo o cocido. Ultracongelados (-40ºC) primero para mantener su grado de frescura y nutrientes y después conservarse en cámaras congeladores (-20ºC).
Aquellos que estén limpios y congelados, bien sean o no cocidos, deberán tener sus carnes un aspecto céreo, no apreciándose a simple vista cristales ni agujas de hielo.

Según las especies, sus caparazones o sus valvas no estarán rotas, aunque en la mayoría de los casos se deban las fracturas al transporte y almacenamiento.



METODOS DE COCINADO

LA COCCIÓN

Aunque cocer un alimento es un término bastante amplio que designa la acción de transformar un alimento crudo en otro cocinado, cuando hablamos de cocer marisco nos referimos casi siempre a la acción de hervirlo, es decir, cocinarlo en un líquido (en este caso agua) calentado hasta el punto de ebullición.

La cocción del marisco es muy fácil en teoría, pero la obtención de resultados óptimos requiere el conocimiento de ciertas técnicas (bastante sencillas) y de cierta práctica, ya que pequeñas variaciones en el tiempo de cocción y en la cantidad de sal aplicada, pueden ser la diferencia entre un exquisito bocado y un pasable alimento.

¿Agua de mar o agua con sal?

El agua de mar tiene la salinidad perfecta para la cocción del marisco, pero no es fácil tener agua de mar a mano y, lo que es peor, tenemos el riesgo de que esté contaminada. El agua potable, con la debida proporción de sal disuelta, es la alternativa más empleada y con ella se obtienen unos resultados más que satisfactorios.

¿Le echamos laurel?

Añadir unas hojas de laurel a la cocción del marisco es un tema muy controvertido entre los degustadores de mariscos (que los hay). Algunos consideran que el marisco debe comerse lo más natural posible y por lo tanto el sabor del laurel enmascara el del marisco. Otros dicen que el laurel es la gracia del marisco cocido. Ante esta disparidad de opiniones, no queda más que una solución, probarlo de las dos formas y decidir por uno mismo.

¿Cuándo se incorpora el marisco al agua de cocción?

Hay una regla general que dice: El marisco vivo debe echarse cuando el agua está fría. El muerto cuando esté hirviendo.

Esta regla es aplicable a los grandes crustáceos (langosta, centollo, buey, nécora, etc.), los langostinos, gambas, camarones etc. estén vivos o muertos, se echan cuando el agua esté hirviendo.

El motivo de esta regla es bastante lógica. Si el crustáceo está vivo, al notar el agua hirviendo soltará las patas y, por la zona de unión de las patas con el cuerpo, perderá la parte interior y se quedará vacío o le entrará agua de la cocción que estropeará el gusto del marisco. Al ir calentando el agua poco a poco el animal no soltará sus extremidades. Hay quien dice que este sistema es una crueldad, y puede que lleven razón.



Si el crustáceo está muerto el motivo es parecido. Si lo echamos desde que el agua esté fría, estará mucho tiempo en fase de cocción y se corre el riesgo de que pierda sus patas.

Tiempos de cocción y cantidades de sal
Es la parte fundamental de la cocción. A continuación expongo una tabla donde se indica la cantidad de sal a disolver en el agua de cocción y el tiempo que hay que mantener el marisco en cocción. Esta tabla es bastante general y, aunque da buenos resultados, recomiendo que se adapte a los gustos particulares de cada uno, aumentando o reduciendo tiempos y cantidades. En cocina lo más importante es la práctica.

El tiempo indicado en la tabla se cuenta a partir del primer hervor después de echado el marisco.

Para cierto tipo de mariscos, concretamente la gamba, langostino, camarón, galera, cigala pequeña y percebe, la mejor forma de controlar el tiempo es la siguiente: Se pone a hervir el agua con la sal correspondiente disuelta. Cuando esté hirviendo, se echan los mariscos (el agua dejará de hervir). Cuando el agua comience a hervir de nuevo se sacan. En la tabla he indicado estos mariscos con un asterisco (*) en la columna de tiempos.

Tabla De Cocción De Mariscos (Gr. Min)
Bocas 45 10
Bogavante grande 60 30
Bogavante mediano 60 20
Buey grande 60 20
Buey mediano 60 18
Camarones 60 (*)
Cangrejos 45 6
Cañaillas 30 8
Caracolas 45 10
Centollo grande 60 18
Centollo mediano 60 15
Cigala grande 60 3
Cigala mediana 60 1 ½
Gambas 50 (*)
Langosta 60 20
Langostinos 50 (*)
Lapas 60 10
Nécora grande 60 7
Nécora pequeña 60 5
Percebes 70 (*)



Si no tiene ningún aparato de pesar a mano, puede calcular los gramos de sal utilizando la siguiente regla: Una cucharada sopera de sal (rasa) equivale a 15gramos

1.11 La Carne

DEFINICION

Con la denominación genérica de carne, según el Código Alimentario Español, se comprende la parte comestible de los músculos de los bóvidos, óvidos, suidos (cerdo, jabalí, babirusa), cápricos, équidos y comestibles, sanos, sacrificados en condiciones higiénicas.
Por extensión, se aplica también a la de los animales de corral, caza de pelo y pluma mamíferos marinos

CARACTERISTICAS



- La carne será limpia, sana, debidamente preparada. Incluirá los músculos del esqueleto y los de la lengua, diafragma y esófago, con o sin grasa.
- Porciones de hueso, piel, tendones, aponeurosis, nervios y vasos sanguíneos que normalmente acompañan al tejido muscular y que no se separan.
- Presentará olor característico y su color debe oscilar del blanco rosáceo al rojo oscuro, dependiendo de la especie animal, raza, edad, alimentación, forma de sacrificio y periodo de tiempo transcurrido desde que aquel fue realizado.

CANAL.

- Se entiende por tal el cuerpo de los animales desprovisto vísceras torácicas, abdominales y pelvianas, excepto los riñones, con o sin piel, patas y cabeza.
- Las canales deberán presentar masas musculares convenientemente desarrolladas, por todo el conjunto de su cuerpo.
- Las canales se dividen a su vez en media canal, cuartos delanteros y cuartos traseros.

CLASIFICACION DE LA CARNE GANADO VACUNO - Según la edad y el sexo

La denominación de los animales que debe figurar en el etiquetado se basa en:

- **Ternera blanca:** de 0 a 8 meses.
- **Ternera**: macho o hembra de 8 a12 meses.
- **Añojo:** macho o hembra entre 12 y 24 meses.
- **Novillo**: macho o hembra entre 24 y 48 meses.
- **Cebón:** macho castrado de menos de 48 meses.
- **Buey**: macho castrado de más de 48 meses.
- **Vaca:** hembra de más de 48 meses.
- **Toro:** macho de más de 48 meses, son sólo los de lidia...



DESPIECE DE LA CARNE GANADO VACUNO

Categoría Extra

•Solomillo
•Lomo Alto y Bajo (chuletas o riñonada)

Categoría 1A

•Redondo
•Cadera
•Babilla
•Tapa y Tapilla
•Contra

Categoría 1B

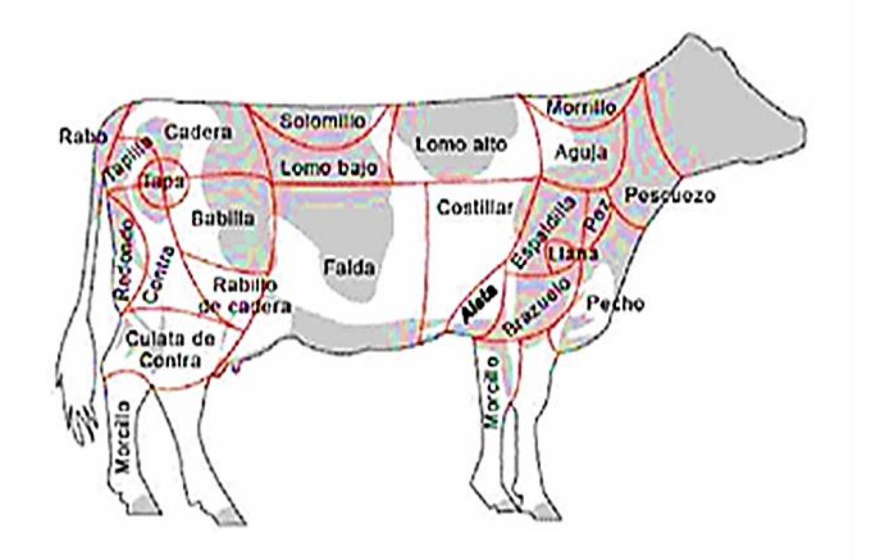
•Aguja
•Culata de contra
•Brazuelo
•Espaldilla
•Pez
•Rabillo de Cadera

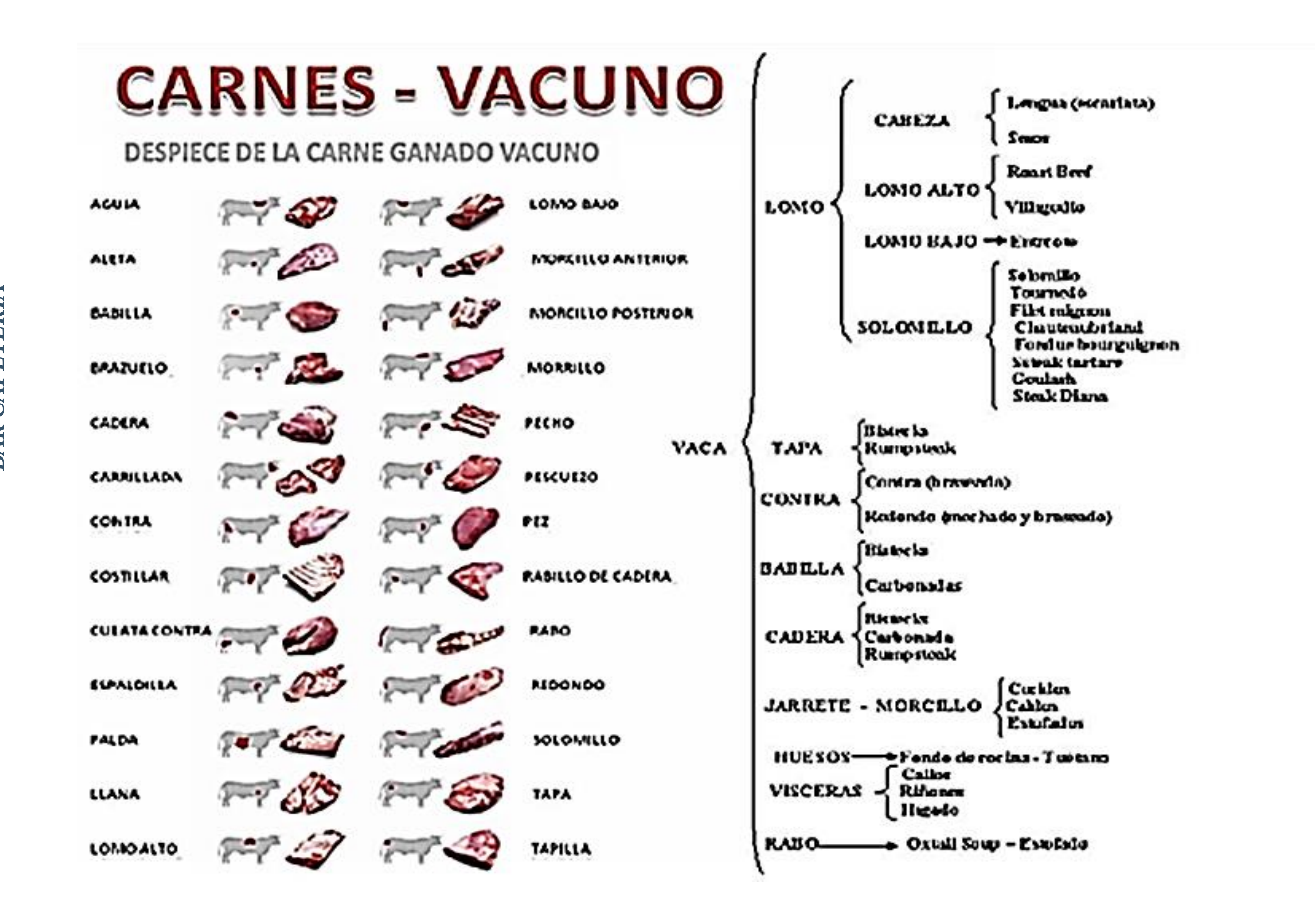
Categoría 2

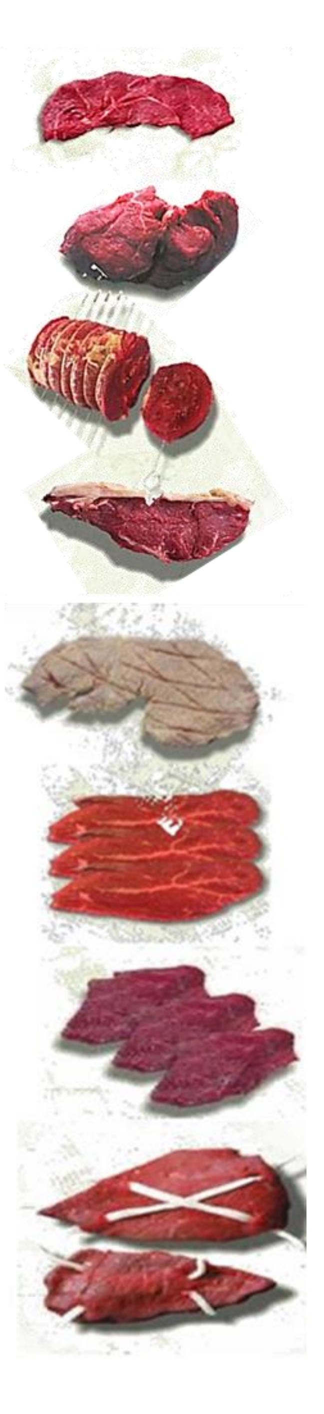
•Morcillo - Jarrete
•Aleta
•Llana

Categoría 3

•Pescuezo
•Falda
•Pecho




CARNES - VACUNO
DESPIECE DE LA CARNE GANADO VACUNO
AGUJA
ALETA
BABILLA
BRAZUELO
CADERA
CARRILLADA
CONTRA
COSTILLAR
CULATA CONTRA
ESPALDILLA
FALDA
LLANA
LOMO ALTO
LOMO BAJO
MORCILLO ANTERIOR
MORCILLO POSTERIOR
MORRILLO
PECHO
PESCUEZO
PEZ
RABILLO DE CADERA
RABO
REDONDO
SOLOMILLO
TAPA
TAPILLA
VACA
LOMO
CABEZA
Sesos
LOMO ALTO
Roast Beef
Villagodio
LOMO BAJO
SOLOMILLO
Solomillo
Tournedó
Steak tartare
Goulash
Steak Diana
TAPA
Rumpsteak
CONTRA
BABILLA
Carbonadas
CADERA
Carbonada
Rumpsteak
JARRETE - MORCILLO
HUESOS
VISCERAS
Callos
Riñones
Hígado
RABO
Oxtail Soup - Estofado



Bistec. Peso entre los 125 a 150 gr. Se extrae de la babilla, cadera y tapa. Salteado, parrilla.

Chateaubriand. De 300 a 400 gr. de peso. Se extrae de la cabeza del solomillo. Suele hacerse para dos o tres comensales. Parrilla, asado.

Chop. Preparación que se realiza con el lomo bajo de ternera deshuesado, abierto e introduciendo en su interior solomillo y riñones, se enrolla, se brida y se corta en tranchas. A la plancha o a la parrilla. Peso de 300 a 400 grs.

Entrecote. Peso entre 175 a 350 gr. Se extrae del lomo bajo. Esta el entrecote Castillo que suele ser el doble con un peso de 350 gr. Parrilla, salteado.

Escalope. De 110 a 1150 gr. de peso. Se obtiene de la babilla, cadera, tapa. Empanado, frito. Parrilla.

Escalopines. Son filetes pequeños y delgados, Las piezas más utilizadas son las de la tapa, cadera, etc. Su peso oscila entre 50 y 75 grs. según se sirven 2 o 3 por ración. Son carnes tiernas que se utilizan salteadas, empanadas etc.

Filet Mignon. Entre 50 a 75 gr. suele ser pequeño y grueso. Se extrae de las puntas del solomillo. Parrilla, brocheta, salteado.

Granadina. De un peso entre los 125 gr. Escalopes mechados con tocino que se extraen de la tapa, cadera o babilla. Braseado, fritos.



Osso-buco. Entre 200 a 300gr. de peso. Pieza de forma cilíndrica con hueso que se extrae del jarrete. Estofado.

Porterhouse Steak. Chuleta de lomo sin deshuesar y sin separar el solomillo, obtenida del lomo alto. Con un peso de 1000 gr. a 1500 gr. Parrilla, salteado.

Roast-Beef. Se saca generalmente del lomo alto deshuesado. Pieza entera asada; debe ir deshuesada y bridada. Se utiliza mayormente vacuno mayor. Tiene que ser una pieza grande de por lo menos 2 kg. Para 7/8 raciones. Se suele consumir frío o caliente. Horno.

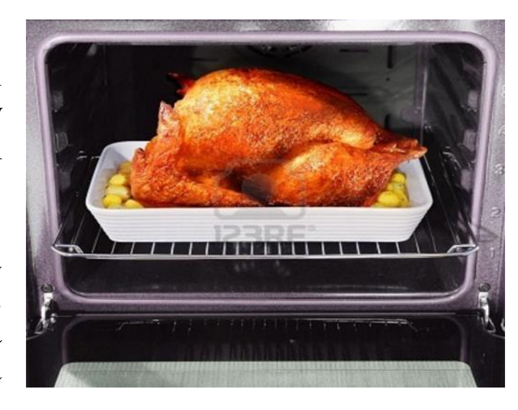


Rumpsteak. Bistec obtenido de la cadera (culata) de unos 500 gr. suele ser para dos personas. Parrilla.

Solomillo. Pieza denominada como categoría extra. Se encuentra situada en la cara interna junto al lomo bajo. Los cortes más utilizados son: el chautebriand, el tournedó y el Filet-mignon. De unos 250 gr. de forma cilíndrica. Salteado, parrilla, brocheta.

Turnedó. Pieza extraída del solomillo, de unos 150 gr. De peso. Salteado, parrilla.

Villagodio. Chuleta de buey, obtenida del lomo alto cuyo peso será entre uno y dos kg., mínimo para dos personas. Parrilla.



METODOS DE COCINADO

Asado. Cocinar un género en el horno, parrilla o asador con grasa solamente de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en su interior, generalmente se utilizan piezas ricas en grasas y de buena calidad.

A la parrilla o plancha. Cocinar un género con grasa, la pieza está en contacto directo con la fuente de calor, dorándose en la superficie y cocinándose en el interior a medida que penetra el calor. La sal se añadirá después de la elaboración para que no pierda jugos.



A la broche. Espetar o ensartar carnes o aves en un pincho puntiagudo. Este se apoyará sobre un soporte junto al fuego y se girará de forma manual o automática con el fin de obtener un asado uniforme. Es importante embadurnar la pieza en grasa abundante, aceite, manteca, etc.

Salteado. Método que consiste en calentar una grasa en una sartén a fuego muy fuerte, introducir una carne con el objetivo de conseguir una capa exterior que evite la pérdida de jugos de la carne. Generalmente se emplea carnes de buena calidad.

Estofado. Guiso que consiste en elaborar un alimento en un recipiente cerrado y a fuego lento, condimentado con especias, aceite, vino y verduras. Con el fin de obtener una carne tierna y jugosa.

Braseado. Tratamiento de cocinado que se les da generalmente a piezas grandes que por lo general suelen ser duras y secas. Se utiliza un recipiente cerrado (brasera) en el que se acompaña de verduras, vino y un fondo de caldo.

Hervido. Método de cocinado que consiste en introducir una carne en un líquido con el fin de extraer todas las sustancias en beneficio de la aplicación que se va emplear. (Sopas, potajes, consomés, etc.)



1.11.1 Cordero

Llamamos cordero al animal (ovejas, carneros y crías) de hasta un año de edad. La carne es de color blanco en los primeros años, después se vuelve rosácea y más tarde oscura.



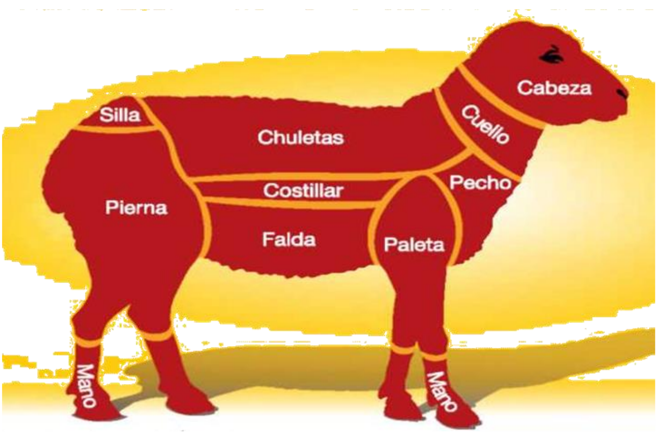
Según su edad, peso y tipo de alimentación la carne de cordero la podemos calificar del siguiente modo:

- **Cordero lechal:** Es el más joven, se trata de una cría de 25 a 45 días que se ha alimentado exclusivamente con leche materna, su peso en canal es de 5-8 Kg.
- **Ternasco:** Es un cordero de 90-100 días y cuyo peso en canal es de 8-12 Kg. y se alimenta de leche.
- **Pascual:** Animal de 5-12 meses de edad (normalmente de 5 a 7 meses) su carne es algo menos tierna que la de lechal. Es un animal que ya ha comido pasto y su calidad depende en parte del tipo de alimentación que ha recibido (alfalfa y pienso).
- **Carnero:** Animal macho castrado entre los 6-8 meses, y que se sacrifica cuando tiene más de un año.

El cordero de buena calidad debe tener una grasa fina, blanca, con carne rosa cuando está recién cortado, en el carnero la carne tiene un color más fuerte.

DESPIECE

- **Chuletas, Tres tipos de "Chuletas":** Chuletas de ajuga (5 chuletas), Chuletas de centro (8 de palo).Chuletas de riñonada (8 o 9 chuletas)
- **Pierna.** Son las patas traseras. Cuando ambas van unidas por la silla se denomina barón.
- **Costillas.** Situadas en la parte inferior del lomo, en el extremo de las chuletas.
- **Paletilla o Espaldilla** Son las patas delanteras del animal, cuya carne resulta muy jugosa y tierna.
- **Silla**. Situada entre la riñonada y las patas. Junto con la pierna, es la parte más apreciada del animal.
- **Pescuezo.** Es grasa y se vende con hueso, por lo que tiene mucho desperdicio.
- **Pecho.** Se encuentra entre el cuello y la falda. Es una carne de calidad inferior, con mucha grasa.
- **Falda.** Situada bajo el lomo, entre ambas patas, es una de las piezas más grasas, aunque muy apreciada por su sabor.
- **Cabeza.** De la cabeza aprovechamos los sesos y la lengua.




CORDERO
CABEZA - CASQUERIA
Sesos
Lengua
PIERNA TRASERA
GIGOT
BARON
Las dos piernas y la silla
CARRES
SILLA
Los dos carrés juntos
CHULET AS
De riñonada
De palo
De aguja
PALET ILLA
BALLONT INE
la paletilla deshuesada
y rellena
VISCERAS
Hígado
Riñones
Criadillas
Mollejas
CASQUERÍA
Patas

TRATAMIENTO DE LOS PRODUCTOS

PIEZAS	CORTES	APLICACIONES
- *Silla inglesa*	*Corte correspondiente a las cinco vértebras lumbares, con la falda o pared abdominal desprovistos del hueso o según usos*	- *Asado* - *Rellena y asada*
- *Barón de cordero*	*Correspondiente a las dos piernas más la silla inglesa*	- *Asado*
- *Lamb chops*	*Dos chuletas unidas por el hueso y con los solomillos*	- *Parrilla* - *Sartén*
- Noissettes	*Corte de lomo limpio o de solomillo*	- *Parrilla* - *Sartén*
- *Chuletas*	*Separado el chuletero, obtendremos de éste trece chuletas centrales o dorsales y seis lumbares o de riñonada con solomillos.*	- *Parrilla* - *Sartén* - *Empanadas*
- *Pierna*	- *Pierna entera* - *Pierna deshuesada y rellena* - *Troceada a dados*	- *Asada* - *Asada, braseada* - *Estofados*
- *Paletilla*	- *Entera* - *Deshuesada* - *Troceada a dados*	- *Asada* - *Asada, braseada* - *Estofados*
- *Pescuezo, costillas, pecho y falda*	*Troceado en pedazos más o menos regulares*	- *Estofados (caldereta, navarín, etc.)*

1.11.2 El Cerdo

Orígenes.
El cerdo domestico proviene del jabalí (sus scrofa) y del cerdo asiático (sus vitatus). Se pensó que el cerdo fue domesticado hace 9000 años en la región Euro Asiática y en China.

En Europa, los cerdos fueron domesticados hace unos 5.000 años y fueron importados por los primeros agricultores que llegaron al continente desde Oriente Medio.

SELECCIÓN Y USO DE LA CARNE DE CERDO
La carne de cerdo debe ser de color rosa claro con grasa firme y blanca. Casi todas las piezas de cerdo son de primera calidad, es decir, se pueden hacer a la parrilla o asar, ya que los animales se sacrifican jóvenes, entre 8 a 10 meses y con un peso que oscila de 100 a 150 kilos.

De acuerdo a la edad o sexo del animal, al cerdo podemos llamarlo de diferentes formas:



Macho para padrear....................Verraco.

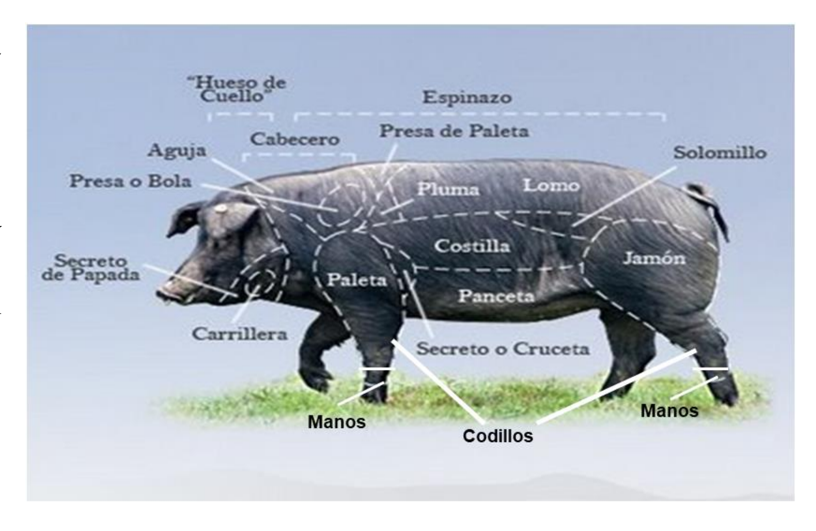
Hembra para cría
Macho y hembra castrados…….Marrana Puerco/a

Macho y hembra joven................Gorrino/a.

Lechón
Tostón
Cría de 3 a 4 semanas…………..Cochinillo
Peladilla

DESPIECE - CATEGORIAS
Extra. Solomillo y cinta de lomo.
Primera. Chuletas de lomo y de riñonada y maza o pierna trasera.
Segunda. Paleta (paletilla o espalda), chuletas y magro de aguja.

CATEGORÍAS INFERIORES
Magro de cerdo: se comercializa picado o en filetes.
Panceta: Con ella se elabora el bacón, también se usacomo ingrediente de productos de charcutería.
Tocino: se emplea en charcutería y para obtener manteca de cerdo.
Papada: Con ella se elaboran productos cárnicos como las galantinas, derivados cárnicos gelatinosos.
Pies y manos: se venden tanto frescas como cocidas.



TRATAMIENTO DE LOS PRODUCTOS

PIEZAS	CORTES	APLICACIONES
- Solomillo	*- Entero* *- Cortado en rodajas más o menos gruesas*	*- Asado, parrilla, sartén* *- Brochetas, sartén*
- Pata o pierna trasera (jamón)	*- Entero* *- Deshuesado* *- Fileteado* *- Cortado en dados*	*- Asado, braseado* *- Asado, braseado* *- Parrilla, sartén, empanado* *- Estofados*
- Paletilla o brazuelo	*- Entero* *- Deshuesado y relleno* *- Cortado en dados*	*- Asado, braseado* *- Asado, braseado* *- Estofado*
- Lomo (deshuesado)	*- Entero* *- Filetes*	*- Asado* *- Parrilla, sartén, empanado*
- Lomo (sin deshuesar)	*- Entero* *- Chuletas*	*- Asado* *- Parrilla, sartén, empanado*
- Costillas	*- Cortadas en cuadros* *- En grandes trozos*	*- Estofados, guisos* *- Barbacoas, parrilla*
- Papada	*- Trozos grandes*	*Potajes y guisos*
- Panceta	*- Trozos grandes*	*- Potajes y guisos* *- Barbacoas, parrilla*

1.12. Embutidos

DEFINICION

En general, se entiende por embutidos aquellos productos y derivados cárnicos preparados a partir de una mezcla de carne picada, grasas, sal, condimentos, especias y aditivos e introducidos en tripas naturales o artificiales.

Los embutidos, de origen antiquísimo, surgieron a consecuencia de la necesidad de conservar los alimentos.

SEGÚN SU FORMA ELABORACION SE DE DIVIDEN

Embutidos Crudos Curados



Son los elaborados mediante selección, troceado y picado de carnes, grasas con o sin despojos, que lleven incorporados condimentos, especias y aditivos autorizados sometidos a maduración y desecación (curado) y, opcionalmente, ahumado.

Productos Cárnicos Tratados Por El Calor



Es todo producto preparado esencialmente con carnes y/o despojos comestibles de una o varias de las especies animales de abasto aves y caza, autorizados, que lleven incorporados condimentos, especias y aditivos y que se han sometido en su fabricación a la acción del calor, alcanzando en su punto crítico una temperatura suficiente para lograr la coagulación total o parcial de sus proteínas cárnicas y, opcionalmente, ahumado y/o madurado.

INGREDIENTES

Los ingredientes que constituyen los embutidos son, por una parte, las materias primas y, por otra, los condimentos y especias.

Materias Primas.

La carne, que puede proceder de una o varias especies (fundamentalmente cerdo y vacuno). También se emplean como materia prima sangre y despojos, tales como pulmones, corazón, estomago, etc.

Componentes de procedencia no cárnica, como féculas, harinas, hidratos de carbono, etc., o productos tales como cebolla y arroz (en morcillas), miga de pan (en la Morcilla dulce de La Rioja o el Farinato en Castilla-León), patata (Chorizo patatero rojo en Castilla-La Mancha), etc.



Condimentos Y Especias
La sal común es el ingrediente más empleado en embutidos. Cumple una triple función: Contribuye al sabor, actúa como conservador, y favorece la ligazón entre las distintas materias primas, impartiendo una consistencia más adecuada a la masa embutida, mejora las propiedades emulsionantes, etc.

Se emplean, además, mezclas de una amplia variedad de componentes tales como pimentón, canela, pimienta, ajo, orégano, azúcar, etc., de acuerdo con la especificidad del producto de que se trate.

Aditivos
Son sustancias que se añaden a los productos alimenticios con objeto de modificar sus características

Los aditivos que se utilizan son colorantes, conservadores, correctores y potenciadores del sabor, etc.

Tripas
Las tripas que pueden ser naturales y artificiales. Las naturales son las procedentes de los intestinos delgados y grueso de las especies bovina, ovina, caprina, porcina y equina y los esófagos y vejigas de bovino y porcino. Las artificiales pueden ser de celulosa, colágeno (comestible o no) o de plástico.



ELABORACION
Picado
El picado se efectúa en picadoras, compuestas fundamentalmente por una tolva de carga, un tornillo sinfín que empuja a los productos hacia las cuchillas giratorias que lo cortan y lo envían hacia un disco perforado con orificios de diversos diámetros.



Según el grado de picado se pueden distinguir embutidos groseramente picados (chorizo), medianamente picados (salami) y finamente picados (sobrasada).

Este proceso se realiza con la materia prima refrigerada a temperaturas inferiores a 7º, para evitar
Un sobrecalentamiento de la masa, dando lugar a un picado deficiente.

Amasado
Después del picado se procede a su mezcla y amasado con el resto de los ingredientes (condimentos y especias) y los aditivos.



Otro sistema es dar tiempo a un pre curado, durante uno o dos días, que proporcionan al producto mejor ligazón y consistencia al corte, así como un enrojecimiento más rápido y mayor estabilidad del color.

Este proceso se realiza en máquinas mezcladoras- amasadoras, y manteniendo la temperatura de la masa por debajo de 4ªC, para evitar que se «embarre». Una vez preparada la masa se procede a llenar, « embutir», las tripas con ella.

Se debe evitar la presencia de aire, ya que puede dar lugar a la formación de cavidades que pueden provocar en el producto decoloraciones o aparición de coloraciones anormales, enmohecimiento, etc.

También se debe evitar durante el embutido que la masa entre en contacto con agua o con zonas húmedas que favorecían también la aparición de coloraciones anormales.

COCCIÓN Y AHUMADO
Posteriormente al llenado de las tripas, y antes de su maduración, algunos embutidos son sometidos a procesos de:

- **Cocción** (morcilla gallega, butifarra blanca, morcón de Lorca, etc.)
- **Ahumado** (chorizo de Potes, chorizo de la Sierra de Aracena, etc.)
- **Ambos procesos** (salchichas del tipo Fráncfort o Viena, mortadela, etc.).

Cocción
La cocción tiene por finalidad impartir al embutido una consistencia firme. Esta se realiza, dependiendo del tipo de embutido, a temperaturas comprendidas entre 75- 80° C, durante periodos de tiempo variables (10 a 120 minutos).



Ahumado
El ahumado confiere al producto un aspecto y aroma característicos. Los compuestos de humo tienen un efecto bacteriostático y también producen una desecación que contribuye a inhibir el crecimiento bacteriano.
Los compuestos fenólicos del humo protegen en cierto grado los productos frente a la oxidación de la grasa.

El ahumado se puede realizar en frio o en caliente (entre 20° y 80° C) con periodos de tiempo también variables, de 30 minutos a 48 horas dependiendo del tipo de embutido.

MADURACION Y DESECACION
A lo largo de la maduración y desecación, «curado», los embutidos experimentan una serie de transformaciones físicas, químicas, bioquímicas y microbiológicas ayudando al aumento en la estabilidad del producto y el desarrollo de las propiedades organolépticas características.

La temperatura a la que se desarrolla la maduración se considera; baja, entre 5 y 15° C; temperaturas medias entre 15 y 22ºC, o alta entre 22 y 27ºC. Cuanto más elevada sea la temperatura, con mayor rapidez se producirá la maduración, al acelerarse los procesos químicos y microbianos.

Los embutidos madurados lentamente, a bajas temperaturas o maduración natural, adquieren un color más intenso, mejor sabor y superior conservabilidad.



Con objeto de controlar las condiciones de maduración en temperatura, humedad relativa y ventilación, en las industrias modernas se emplean cámaras especiales que se regulan a voluntad.

Después de permanecer en las salas de maduración, los embutidos pasan a las salas de desecado donde permanecen durante un tiempo variable, dependiendo del tipo y tamaño de las piezas.

En el secadero prosiguen los procesos de maduración de manera que tienen lugar perdidas de peso por efecto de la desecación, y es cuando el embutido termina de alcanzar las características organolépticas definitivas y aumentar su estabilidad.

Las temperaturas en los secaderos de embutidos oscilan entre 10 y 17ºC y la humedad relativa entre el 65-80%, según el tipo de embutido, teniéndose que proceder de manera continuada a la renovación del aire en el secadero.

Los embutidos deben permanecer colgados en la oscuridad para evitar la aparición de enrancia miento en la corteza de las piezas debido a la acción de la luz.

No deben colgarse muy juntos porque impiden la correcta ventilación, favoreciendo el acumulo de humedad entre las piezas, que puede dar lugar al enmohecimiento del producto.

CONSERVACION
En general, los productos cocidos, como salchichas, mortadelas, etc. sometidos a tratamientos térmicos suaves, deben conservarse en estado refrigerado.

En los productos crudos curados, como salchichón, chorizo, etc., reduce de manera importante la necesidad de tratamientos frigoríficos.

Además de la temperatura, han de tenerse en cuenta otros factores de conservación tales como la humedad relativa, la presencia de luz, oscilaciones de temperatura, el periodo de tiempo de conservación, etc., que pueden conducir a la aparición de proliferaciones bacterianas, desecaciones excesivas, endurecimientos, arrugado de la tripa, enranciamiento, decoloración u otras alteraciones.

1.13 La Caza

Definición

"Cualquier ave o mamífero salvaje, excluidos los marinos, pertenecientes a una especie aprobada por la autoridad de inspección para la producción de carne de caza y que, por haber sido abatida en aquel estado, no ha podido someterse a inspección ante- mortem".

Igualmente se define como carne de caza:

"Cualquier parte comestible, incluidos los despojos, de una pieza de caza autorizada como apta para el consumo humano".

DIVISIÓN DE LA CAZA.

Caza De Pelo:

- La caza mayor (el jabalí, el venado, el corzo...).
- La caza menor (la liebre y el conejo de campo).

Caza De Pluma:

- De tierra (la perdiz, la codorniz, la paloma torcaz, la becada...)
- De montaña (el urogallo, el gallo silvestre y la perdiz de los Alpes)
- De agua (la avefría, el pato salvaje, el pollo de agua...).

CAZA DE PELO

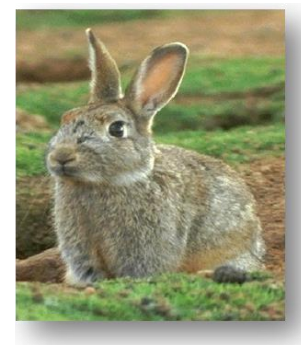
La caza menor (la liebre y el conejo de campo).



Liebre

De piel rojiza y vientre blanco. Las orejas presentan las puntas negras dobladas hacia delante y son tan largas como la cabeza. Su carne resulta muy sabrosa. Los mejores ejemplares son los jóvenes, que se reconocen por un pequeño bulto, junto a la articulación de las patas delanteras, que desaparece a los 8 meses.

Se suele preparar generalmente en una salsa a base de vino tinto y la propia sangre de la liebre (civet de liebre).

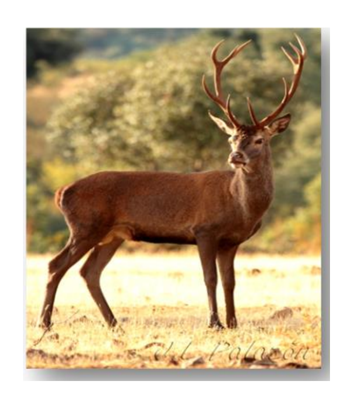


Conejo

La pieza más abundante en nuestros montes, de tamaño más pequeño que la liebre, se diferencia de esta por el color de su piel, de un tono gris, y por sus orejas, de menor tamaño. Su carne es rosa, tierna y muy sabrosa.

Su carne es más roja y aromática que el conejo de granja,

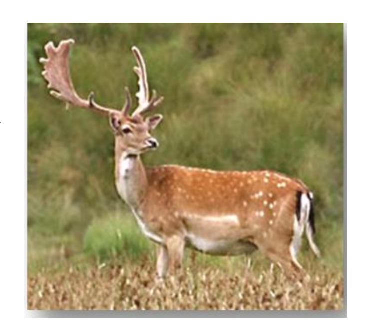
La caza mayor (el ciervo, el corzo, gamo, jabalí...).



Ciervo: Rumiante de grandes cuernas ramificadas, Su carne es de color pardo rojizo, sabrosa y aromática, con muy poca grasa y algo dura. Cuando es menor de tres años su carne es algo más blanda y más cotizada que cuando supera dicha edad. En algunos países de Europa se cría en granjas



Corzo: Es un cérvido de tamaño mediano abundante en España. También se cría en granjas y se sacrifica con 1 año. Tiene la carne rojiza, tierna y sabrosa. La de los animales de más de 2 años resulta muy dura y precisa una cocción prolongada.



Gamo: Sólo unos pocos viven en estado salvaje. La mayoría de los animales que se comercializan proceden de granjas. Su carne es de un rojizo claro, jugosa, fina y muy sabrosa. Los gameznos o crías de gamo son los más apreciados en cocina.



Jabalí: Su carne es más jugosa que la de los venados, debido a un mayor contenido en grasa. El jabalí está sujeto al control de triquinosis, que debe figurar con un sello impreso en la cara interior de las patas, de la falda y del costillar. Cuando es menor de 6 meses se le llama jabato o rayón.

CAZA DE PLUMA.
Hay quien recomiendan que la caza de pluma en general (la perdiz, faisán, la becada...) se conserve tal cual, sin desplumar hasta el momento de cocinarla. Lo recomendable es tenerla tres o cuatro días de mortificación con plumas. De esta manera el ave pierde el rigor mortis y gana en aromas y además la carne estará menos seca.

En cambio hay otras aves que se recomienda comerlas recién cazadas con 1 día o 2 de mortificación como mucho, como son la codorniz, el tordo, el pato salvaje, porque si las dejamos varios días sus carnes toman un sabor amargo.

Perdiz
La roja es más sabrosa por ser la más grasienta. La que más gusta es la joven llamada perdigón, cuyas alas terminan en punta. Si fueran redondas, señala que la perdiz es vieja y resultará dura. Más tierna la hembra que el macho. Orearla 1 o 2 días. Conviene bridarla antes de guisar.

Estofada y guisada con cocciones lentas. Admite vino, blanco, tinto y vinagre de buena calidad.
Perdiz a la cazadora, salsa de chocolate, terrina de caza, pate, asada con salsa

- La perdiz común o perdiz roja
- La perdiz pardilla
- La perdiz chukar
- La perdiz griega
- La perdiz moruna
- La perdiz nival.



Agachadiza O Becacina
Existen dos tipos, la de las marismas, que mide unos 25 cm. y la chica, de unos 20 cm. Su periodo de mortificación es de 2 a 3 días.
De carne muy sabrosa. Se suele rellenar con su hígado y aromatizarla con ajo, un poco de mantequilla y sal. Se asa ligeramente y se termina de hacer con verduras y vino.

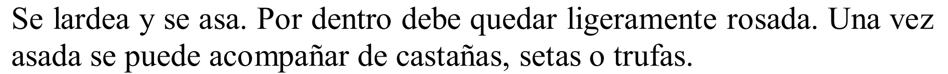


Asada, guisada con verduras.

Becada



También se le llama chocha, sorda y pitorra. Para algunos es la mejor pieza de caza. Puede llegar a medir 35 cm. Se orea durante 3 días. Transcurrido este tiempo se despluma y se limpia. Sus intestinos siempre están limpios, ya que cada vez que levanta el vuelo defeca.



Se lardea y se asa. Por dentro debe quedar ligeramente rosada. Una vez asada se puede acompañar de castañas, setas o trufas.

Codorniz



Son las piezas de caza más populares. Las mejores son las que se cazan en otoño. Las hay casi todo el año de granja. No hace falta orearlas. Se cocinan enteras. Se pueden rellenar, guisar, estofar, en salsa, escabechar, etc. Admiten vino blanco, vino tinto y hierbas aromáticas

Faisán

De la larga y putrefacta mortificación del faisán viene la palabra faisandage. Ave de gran prestigio culinario, es mejor la hembra que el macho, por ser más tierna. Comprobar que el pico sea flexible.



El periodo de oreo o mortificación es de 2 a 3 días. Admite la maceración en oporto 2 días antes de guisarlo.

El faisán se elabora asado, en cazuela o guisado. Guarnición con frutas de otoño-invierno. Faisán a las uvas, asado con oporto y trufas, fiambre de faisán (previamente deshuesado).

Paloma Silvestre

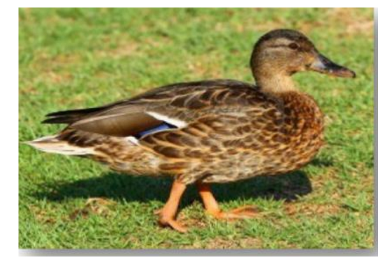


Se aprovecha el hígado. La torcaz es la más grande. Se asa ligeramente y posteriormente se termina de hacer guisándola con verduras y oporto.

Marinar con vino tinto y verduras y guisarlas partidas por la mitad en su propia marinada hasta que están tiernas.

Pato Silvestre

Más pequeño y menos grasiento que el doméstico. Antes de pelarlo deben transcurrir 3 días e mortificación



Se lardea antes de asar, y se cocina sobre la rejilla del horno, poniendo debajo la bandeja del horno para que caiga en ella la grasa sobrante.

Rellenar con frutas que le aporten jugosidad, con miga de pan, piñones Guisar con frutas tipo naranja, manzana o pera, y acompañar con jaleas de frutas rojas.

PREPARACIÓN ANTES DE GUISAR

Desplumado

Se escalda la pieza unos segundos en agua hirviendo y, antes de que se enfríe, se tira de las plumas en sentido contrario a su colocación. Hay que escaldarla muy poco tiempo y no romper la piel al tirar de las plumas.



Si se sospecha que el pato salvaje ha vivido en un medio contaminado, no se despluma, sino que se retiran las plumas con la piel. La razón es que las sustancias contaminantes quedan adheridas a la piel y al tejido adiposo que se encuentra debajo.

Adobos Y Marinadas

Se denomina adobos o marinadas a un líquido (vino blanco o tinto, aceite y vinagre) aromatizado con hierbas y hortalizas (tomillo, pimienta, clavo, orégano, cebolla, zanahoria, puerro, ajo) y sazonado prudentemente con sal.



La razón de adobar la caza es que el vinagre ablanda las fibras duras, el aceite suaviza los tejidos y el vino, las especias y las hierbas aromáticas impregnan la carne con su sabor.

En las grandes piezas de caza mayor, no sólo ablanda la carne sino que impide la proliferación de microbios. No conviene cocinar la caza nada más salir de la marinada; es mejor que repose en el frigorífico sobre una rejilla, escurriéndose bien.

Albardado

Consiste en cubrir la pieza con lonchas finas de tocino. Se utiliza en animales jóvenes que se van a asar en el horno, con el fin de que no se reseque la carne.



Mechado

Se utiliza una aguja hueca, llamada mechadora, que se rellena con tiras de tocino, jamón y unas ramitas de perejil. Se introduce en la carne y, al sacarla, queda dentro el relleno.



Lardeado

Introducir tiras muy finas de tocino, de unos 5 cm. de largo, que se enhebran en una aguja de punta curva o en una aguja de tapicero. Se pinchan en la carne a 1 cm. de profundidad, sacando la aguja a 2 cm. del punto de inserción y transversalmente a la dirección de la fibra de la carne.



A La Parrilla
Con este método el calor resulta difícil de controlar, por lo que se recomienda que la temperatura no sea muy alta y las porciones más bien pequeñas. Se terminan de hacer envueltas en papel de aluminio.



Asado
Una vez mechada o lardeada la pieza, se dora en aceite caliente. Se termina su cocción en el horno precalentado a temperatura más o menos elevada, según el tamaño de la pieza.

Escabechado
Consiste en freír las piezas y después darles un hervor en una mezcla de aceite, vinagre, verduras y especias, dejándolas enfriar cubiertas de ese caldo. Luego, se guardan en recipientes de cristal o barro bien tapados, en los que se pueden conservar 2 o 3 meses a temperatura ambiente.



Frito
Se calienta aceite en una sartén y se doran rápidamente las piezas, para que la carne se selle y no pierda sus jugos. Luego, se baja la temperatura para que se termine de hacer.

Guisado
La carne se trocea y se marina el tiempo necesario. Se escurre de la marinada, se dora en aceite y se le añaden las verduras de la marinada coladas y añadimos líquido de la marinada. Dejamos a fuego suave hasta una vez finalizada la cocción.



1.14. Aves De Corral

La denominación genérica de ave se aplica a todos los volátiles sanos en sus distintas especies y clases domésticas, autorizadas en la alimentación humana.

El concepto de ave de corral implica la cría de especies domesticas como pollos, gallinas, gallos, patos y gansos, pavos e incluso palomas.

Las aves ofrecen una carne blanca, con poco aporte de grasa - excepto las cebadas - y numerosas proteínas.

TIPOS DE POLLOS

Entre los pollos se diferencian tipologías dependiendo del sexo o edad del individuo en el momento de su sacrificio.



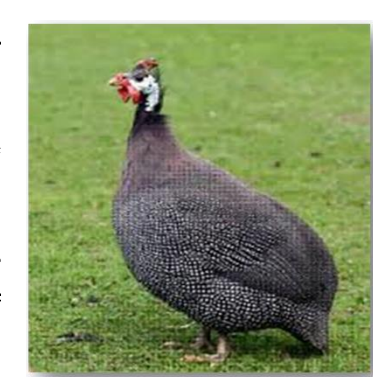
- **Gallina.** Es la hembra adulta que se sacrifica después de haber agotado su capacidad de puesta de huevos. Su carne, más dura y fibrosa, es utilizada para caldos y sopas por su intenso sabor.
- **Pollo Picanton.** Sacrificado con un mes de edad, su peso se eleva hasta los 500 gramos. Carne adecuada para preparar a la parrilla o al grill ya que es tierna pero de sabor suave.
- **Pollo Tomatero O Coquelet**. Peso de 500-1.000 gramos. Su carne es suave pero firme y delicada.



- **Pularda**. Hembra castrada y sobrealimentada que puede alcanzar un peso de 2,5-3 kg y que es sacrificada a los 6-8 meses de edad. Su carne es tierna y sabrosa, de tonos blanquecinos.
- **Capón.** Macho castrado y sobrealimentado que alcanza los 3-3,5 kg de peso antes de ser sacrificado. Destaca en la composición de su carne una gran cantidad de grasa entreverada, resultando un bocado tierno y aromático, adecuada para rellenar.


tercera falange
ala
segunda falange
primera falange
cuello
cuartos delanteros
pechuga fileteada
ala
pechuga
muslo
contramuslo
cuartos traseros
pollo entero
jamoncito
corazón
hígado
molleja
patas
cola

Pintada o Gallina De Guinea



Tiene un plumaje de color gris con manchas blancas, necesita espacios amplios para vivir. Es semejante a la gallina, su carne tiene un gusto que recuerda algo a la caza, parecida al faisán, muy sabrosa cuando es joven y se vuelve más seca a medida que el animal envejece. Pesa de 1.000 a 1.200 gr.

Para cocinar la gallina de Guinea, es aconsejable untarla con manteca o albardarla antes de cocinarla y rociarla con el jugo resultante durante toda la cocción.

El Pato



Es preferible que sea joven (menos de 12 meses) y hembra. El animal joven, con un peso de 2 Kg., es un ave cebada de 8 semanas. El de 2,5 Kg. resulta más sabroso, pero también más graso. Al pato joven se le denomina patipollo

Además del hígado graso o foie-gras, son muy apreciadas las pechugas o los magrets, que se encuentran frescos, envasados al vacío o curados, estos últimos son el jamón de pato.

Con los muslos se prepara el confit, que consiste en una cocción prolongada de la carne en su propia grasa.

Para asar debe elegirse un ejemplar joven, de unas 8 semanas y 2 Kg. de peso. Las piezas más grandes son las adecuadas para estofar.

El Pavo



Pesa de 3 a 8 Kg. Se trata de un ave emblemática en Navidad que hoy se consume de modo habitual y es casi tan popular como el pollo.

Se consume normalmente asado y entero.
Las patas de los pavos jóvenes son negras y después se vuelven rojas. El pavipollo es un pavo de menos de seis meses.

Paloma Y Pichón



La carne de paloma es bastante dura y conviene mortificarla y cocinarí exclusivamente con salsas.

La carne de pichón es muy apreciada y es apropiada para asados y con salsa Un pichón pesa entre 300 y 400 gramos.

1.15 Guarniciones – La Patata

GUARNICIÓN.
Es el alimento, o conjunto de alimentos, cocinado o crudo, que se utiliza en la terminación de un plato o elaboración culinaria, realzándolo, complementándolo o decorándolo.

Este elemento puede estar elaborado junto con la elaboración base (verduras en guisos) o elaborado a parte y juntándolo a la hora de montar el plato.

Una guarnición nunca debe eclipsar a la elaboración que acompaña, por ejemplo: demasiado grande, sabor demasiado pronunciado sobreponiéndose al plato base, colores demasiado llamativos etc.

La guarnición debe también complementar las cualidades nutritivas del plato. Evitando guarniciones demasiado fuerte para platos delicados o a la inversa.

TIPOS DE GUARNICIONES.
Las guarniciones pueden ser sencillas, las formadas por un solo elemento o compuestas, formadas por varios elementos.

Guarniciones más apropiadas para pescados.

- **Almirante:** Lamas de trufa, champiñones, ostras y almejas con salsa Nantua.
- **Cardenal:** Filetes de bogavante o langosta y lamas de trufa con salsa Cardenal.
- **Florentina:** Sobre espinacas.
- **Murat:** Cuartos de alcachofas, patatitas doradas, perejil picado y salsa Molinera.



Los pescados admiten como guarnición, todo tipo de hortaliza, en cualquier forma de cocción; trufas y setas en general, hierbas aromáticas, hojaldres, etc.

Guarniciones más apropiadas para carnes.
Algunas guarniciones con nombre propio.

- **Alsaciana:** Chucrut guarnecido con lonchas de tocino magro y patatitas cocidas.
- **Andaluza:** Pimientos rellenos de tomate concasse, berenjenas fritas y patatas asadas.
- **Arlesiana:** tomates emparrillados, berenjenas y cebollas fritas. .
- **Enrique IV:** Fondos de alcachofas rellenos de salsa bearnesa y patatas puente nuevo.
- **Jardinera:** Zanahorias, nabos, judías verdes, guisantes y coliflor con Mornay.
- **Wellington:** Relleno compuesto de puré de foie-gras, duxelle de champiñones, puesto alrededor de un lomo de buey asado sangrante, y encerrado en pasta hojaldrada. Se guarnece con aceitunas, tomates emparrillados y patatas paja.



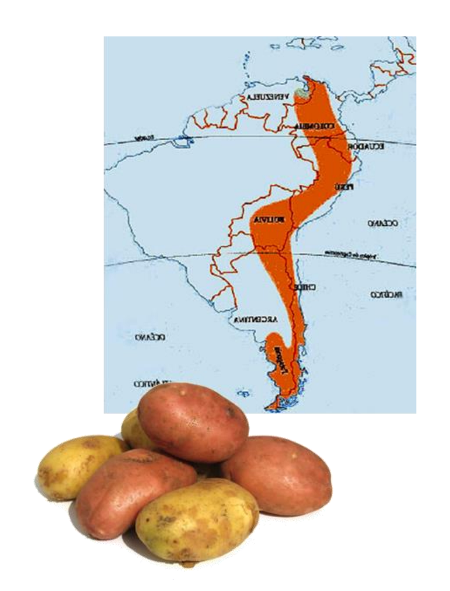
EL ARROZ COMO GUARNICIÓN



El arroz "pilaw" se rehoga con mantequilla, cebolla y laurel, cocido en un caldo o fondo blanco hasta quedar seco y se utiliza como guarnición de carnes en salsa, huevos fritos, escalfados o mollets. A pescados y carnes en salsa,

El "arroz blanco" se usa para sopas, cremas y potajes. Tiene la misma utilización que el anterior. Se hace cociéndolo en abundante agua con sal, refrescándolo con agua fría y escurriéndolo posteriormente.

LA PATATA



Originaria de los países Andinos, especialmente, Perú, donde se encuentran unas trescientas variedades.

Introducida en España por los conquistadores Españoles en 1570 y de España paso al resto de Europa, por Antonio Augusto Parmentier, agrónomo y farmacéutico militar (1737-1817).

Se clasifican por su color de piel y de carne, por sus yemas y por su forma y tamaño. Según la clase a la que pertenecen y sus características, son mejores para hervir o son idóneas para freír.

Las Patatas aguantan bastante tiempo en casa, siempre y cuando están en un lugar bien ventilado, en penumbra y no amontonadas, sino germinaran.



Con las patatas se puede hacer de casi todo. Se puede freír, hervir, hacer al vapor, asar, hacer sopas, purés, estofados, ensaladas, solas o como acompañamiento de casi todo, se pueden hacer pasteles, dulces, soufflé….

Actualmente, los principales productores son: China, Rusia, India, EE.UU., Ucrania, Polonia y Alemania, con tienen destinadas extensiones inmensas de cultivos.

DIFERENTES FORMAS Y TIPOS .PATATAS FRITAS



Paja. Muy delgadas, con aspecto igual al de la paja. Se emplean como acompañamiento de fritos, especialmente empanados. Pueden freírse para varios días.

Cerilla. Algo más gruesa que las cortadas en paja, parecida a la gruesa cerilla de madera, son muy empleadas en carnes a la parrilla.

Bastón. Son el doble de gruesas que las cortadas en cerilla.

Española. Cortadas en rectángulos de grueso y largo, similar al dedo meñique, ideales para acompañar los huevos fritos, carnes a la parrilla o a la sartén. Se pochan antes de su utilización, y se les da el "golpe" justo en el momento de servir



Puente nuevo. Es la forma más gruesa de las patatas rectangulares, el doble que la española, son las más empleadas para acompañar a los platos de carnes de presentación esmerada.

Soufflés. Su traducción, "hinchadas“, en forma de globo. Cortadas en lonchas de tres milímetros de grueso, se fríen poco doradas en una primera sartén y pasándolas por un segundo aceite más caliente a fin de que se hinchen.



Chips. Son lonchas muy delgadas cortadas a mandolina, se emplean especialmente como aperitivo y carne a la parrilla o asadas. Se pueden hacer para varios días.

Rejilla. Se cortan con la mandolina mediante movimientos de inversión de postura de la patata, lo que da lugar a una patata en forma de tela metálica. Son muy empleadas para carnes a la parrilla.

PATATAS COCIDAS O HERVIDAS.
Patatas cocidas en agua fría con piel, peladas, cortadas según el tipo de preparación que se vaya a realizar. La patata se hierve en agua con sal y otras especias en algunas ocasiones.

Patatas Vapor.
Patatas peladas y cortadas generalmente. Las patatas reposan en una rejilla situada sobre agua hirviendo, pero no en contacto con ella. De esta forma, la patata no aumentaba su contenido en agua, más bien lo disminuía.

Tiene gran número de aplicaciones, especialmente en pescados, fritos, a la molinera y hervidos; también en guisados de carnes troceadas y hortalizas hervidas.

Puré.
Patatas que, después de cocidas son tamizadas y mezcladas con elementos grasos como mantequilla, leche y huevos. Existen dos purés básicos, Parmentier y Duquesa.



- **Puré Parmentier**. Pasar las patatas por pasapuré e ir añadiendo la leche con la mantequilla que habremos calentado anteriormente Poner a punto de sal y pimienta blanca.



- **Patatas duquesa.** Se preparan a partir de puré, al que se añade huevo y se moldea con distintas formas. Se meten en el horno sobre una bandeja y se doran unos pocos minutos.

PATATA RISOLADAS
Peladas y torneadas, blanqueadas, salteadas y terminadas al horno. Entre los tipos de cortes podemos destacar:




- **Avellana o Noissettes:** En forma de avellana sacada con la cucharilla.
- **Patatas Diente de ajo:** Son patatas torneadas o moldeadas en forma y tamaño de un diente de ajo.
- **Patatas Chateaux - Castillo**: Se tornean en tamaño similar a los dientes de ajo, aunque se les da forma de barril.
- **Patatas Parisien**: Se utiliza una cucharilla vaciadora, este útil tiene forma de media esfera, con los bordes cortantes para obtener patatas esféricas.

1.16 El Queso

Según el Código Alimentario Español, es la siguiente:
Producto fresco o madurado obtenido por la separación del suero después de la coagulación de la leche natural, de la leche desnatada total o parcialmente, de la nata, del suero de mantequilla o de la mezcla de alguno o de todos estos productos.

La leche utilizada para su elaboración puede ser:

- De leche de vaca
- De leche de oveja
- De leche de cabra
- de mezclas de alguna o todas estas.

El proceso de elaboración del queso se realiza siguiendo los siguientes pasos:

- Preparación de la leche
- Coagulación
- Corte de la cuajada
- Moldeado y prensado
- Salazón
- Maduración

Preparación de la leche
Los quesos más suaves son los que están elaborados con leche de vaca y los más fuertes o madurados son sobre todos los quesos de oveja

La leche se transportarse en cisternas isotermas a una temperatura de entre 4 - 6ºC. Al llegar a fábrica se mantiene una temperatura de 3-4ºC.



A continuación la leche se higieniza, se eliminan las impurezas sólidas, se normaliza el contenido en grasa y se pasteuriza a 70-80ºC durante 15 segundos.

Este último paso (la pasteurización) no tiene lugar en la elaboración de quesos artesanos, que se elaboran con leche cruda.

Coagulación
Mediante este proceso la leche comienza su transformación cambiando su estado líquido a gel compacto "cuajada"



Consiste en la adición de cuajo animal (renina) o vegetal (flor del cardo)

Por la acción del cuajo las proteínas precipitan en forma de micelios, con lo que la leche pasa del estado líquido al semi-solido, o textura de flan.

El tiempo de coagulación suele tardar 30 - 35 minutos a unos 30 ºC.

Corte de la cuajada



El cortado de la cuajada se efectúa utilizando unos instrumentos denominados liras, de las que existen distintos modelos manuales y mecánicos.

La cuajada obtenida se somete a cortes sucesivos, a criterio del elaborador. Desde un simple cortado en los quesos de pasta blanda a un corte en pequeños cubos en los de pasta más dura.
Esto además va a permitir la salida del suero retenido en el coagulo.

Moldeado y prensado
El moldeado es la colocación de la cuajada en moldes, cuya forma y tamaño varían con cada tipo de queso.



El prensado se efectúa a una determinada presión que puede aumentar progresivamente durante el curso de la operación.

Con el prensado completamos el desuerado, le damos al queso su forma definitiva.

Las condiciones del prensado son distintas para cada tipo de queso, variando la presión a aplicar, el desarrollo y duración de la operación, etc.

Salado
Puede realizarse en seco o por inmersión en un baño de salmuera. En el primer caso, se extiende sal sobre la superficie del queso, o bien puede incorporarse directamente a la cuajada mezclándola con esta.



El salado en salmuera los quesos se mantienen sumergidos en un baño de salmuera durante un periodo variable (de seis a sesenta y dos horas en algunos tipos),

El salado contribuye también en la perdida de suero que continua tras el desuerado y mejora el sabor del queso durante la maduración.

Maduración
En las cámaras de maduración los quesos están expuestos a condiciones de temperatura y humedad variables de acuerdo al tipo del producto a elaborar.



La maduración comprende una serie de cambios de las propiedades físicas y químicas adquiriendo el queso su aspecto, textura y consistencia, así como su aroma y sabor característicos.

En el interior del queso, una multitud de microorganismos, bacterias, mohos y levaduras forman otros que incrementan su digestibilidad, valor alimenticio y le confieren su gusto y aroma particulares

CLASIFICACIÓN DE LOS QUESOS

Según la leche utilizada para su elaboración

- De leche de vaca
- De leche de oveja
- De leche de cabra
- De mezclas de alguna o todas estas.

Según su contenido en grasa

- **Extragraso,** contiene más del 60%.
- **Graso,** tiene un contenido graso del (45-60) %.
- **Semigraso,** su grasa oscila entre el (25-45)%
- **Semidesnatado,** el contenido es del (10-25-%)
- **Desnatado**, su porcentaje graso debe ser inferior al 10%.

El contenido en humedad

- **Fresco** con un contenido en humedad del (60-80) %.
- **Blando**, si el contenido en humedad es del (55-57) %.
- **Semiduro**, contenido en humedad del (42-55) %.
- **Duro**, su contenido en humedad (26 – 50%)

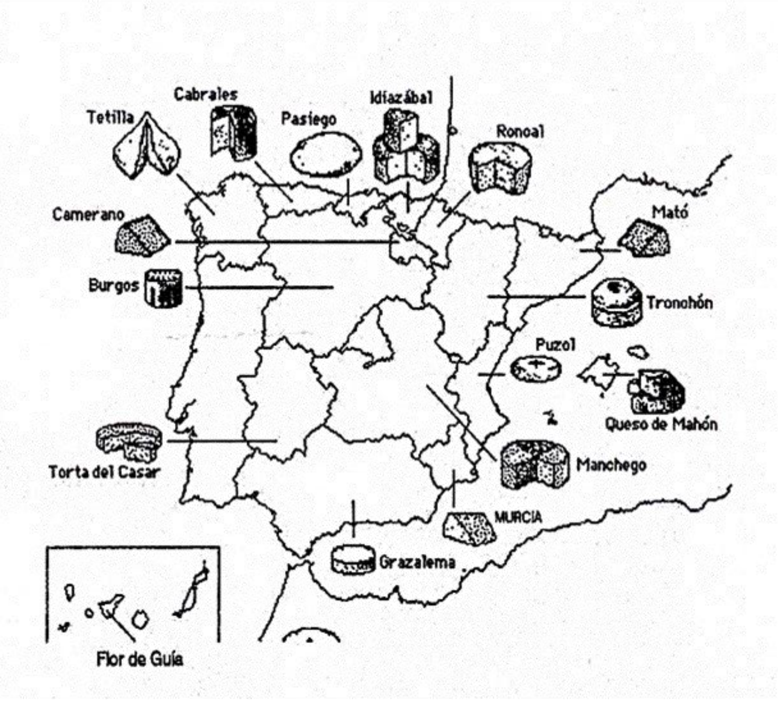
Por el tipo de pasta

- **Quesos frescos**: sin nada de maduración.
- **Quesos tiernos:** maduración entre 30 días y hasta 3 meses de maduración.
- **Quesos semicurados**: maduración tres y seis meses**.
- **Quesos curados:** más de 6 meses de maduración.



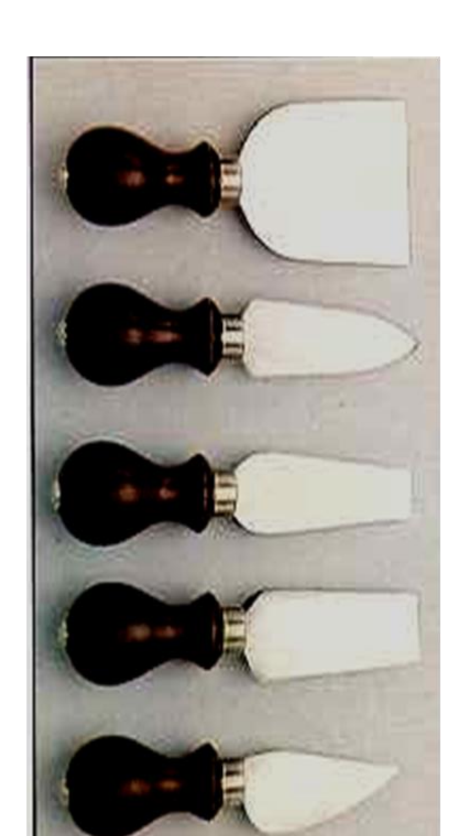
QUESOS DE ESPAÑA

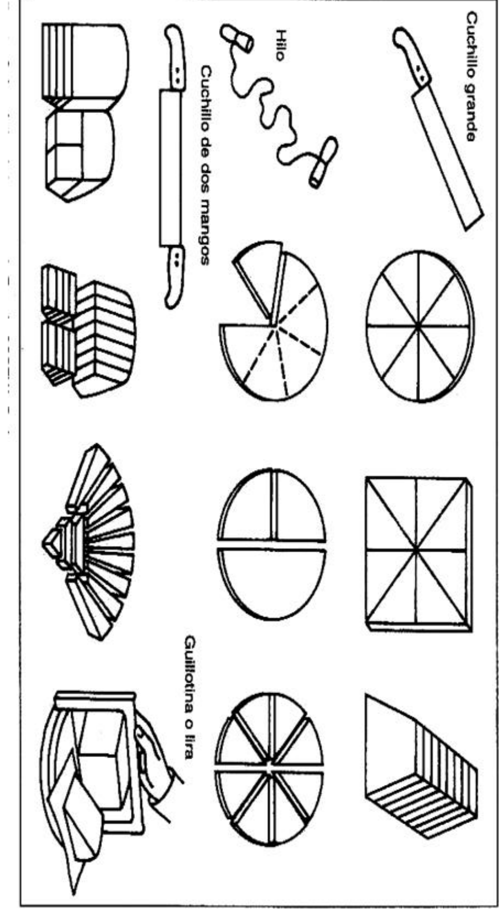
Leche de oveja	Queso de Burgos	Burgos y proximidades
	Queso de Gorbea	Vizcaya
	Queso de Grazalema	Cádiz
	Queso de Idiazábal	Guipúzcoa, Álava, Navarra
	Queso Manchego	Toledo, Albacete, C.Real, Cuenca
	Queso de Los Pedroches	Córdoba
	Queso del Roncal	Valle del Roncal (Navarra)
	Queso de Villalón	Villalón (Valladolid)
Leche de vaca	Queso de Cabrales	Asturias y Santander
	Queso de Gamonedo	Cangas de Onís (Asturias)
	Queso de Mahón	Baleares (Menorca)
	Queso Pasiego	Vale del Pas (Santander)
	Tetilla Queso de	Comunidad Galicia
Leche de cabra	Queso Camerano	La Rioja
	Queso de la Sierra de Huelva	Serranía de Huelva
	Queso Valdeteja	León
	Queso Ibores	Los Ibores (Cáceres)



FRANCIA	HOLANDA	SUIZA	ITALIA
Brie	Edam	Gruyere	Gorgonzola
Cammenbert	Gouda	Emmental	Mozarella
Roquefort		Vacherin	Parmesan

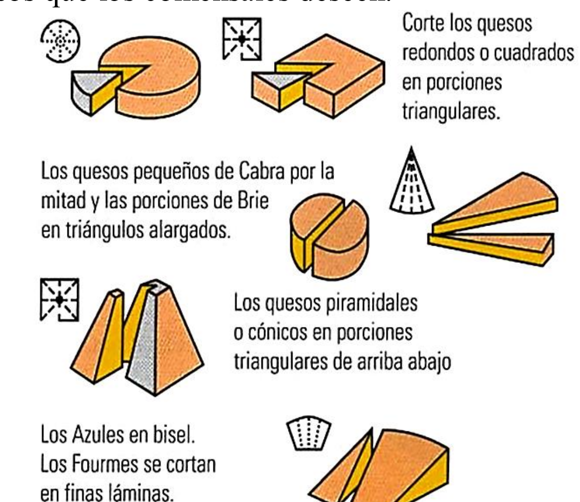





Cuchillo grande
Hilo
Cuchillo de dos mangos
Guillotina o lira

NORMAS PARA EL SERVICIO DE QUESOS

- Reponer pan y mantequilla
- En el carro se tendrán seis o siete clases, siendo estas muy variadas, como, por ejemplo, especialidades nacionales y extranjeras, fermentados, de oveja, frescos, etc.
- El carro se acerca a la mesa, ofreciendo los quesos que los comensales deseen.
- El queso de cabra tiene un color blanco al corte, el de vaca, blanco-amarillento y el de oveja blanco marfil.
- Antes de emplatar el queso retiraremos la corteza.
- Si el queso lleva envoltorio (tipo en porción), se debe retirar antes de emplatarlo, manipulando con tenedor y cuchillo
- Conviene montar una tabla de quesos situando los más suaves al exterior y los más fuertes al interior.
- El camarero va cortando las raciones y las emplata, pasándolas al ayudante para que este las sirva a los comensales.



Para cortar distintos quesos debe emplearse cuchillos diferentes, evitaremos la mezcla de olores y sabores extraños.

ACOMPAÑAMIENTO PARA EL QUESO

- Los acompañantes idóneos para el queso son el pan, de cualquier clase, e incluso los pates.
- También los frutos secos como las nueces, almendras o avellanas y frutas que no sean demasiado dulces.
- Para los quesos de oveja mantecosos van bien acompañados de uvas.
- los quesos frescos como para los azules la miel realza y pronuncia su sabor.



CONSERVACIÓN DEL QUESO

- Las condiciones óptimas son a temperatura no superior a los 14º y con una humedad entre el 70 y 80 por ciento.
- El queso es de los poco alimentos que no pueden congelarse.
- El queso fresco precisa de una temperatura de 4º C, por lo que se conservara siempre en la nevera, en la parte alta.
- El queso blando se conserva poco tiempo, por lo que es aconsejable consumirlo lo antes posible. Tiene más contenido en agua por lo que aumentan las posibilidades de crecimiento de bacterias y hongos.
- Es preferible comprar el queso entero ya que un queso abierto pierde cualidades.
- Para conservar los quesos una vez empezados, cubrir la cara del corte con papel transparente.
- Guardarlo en el cajón de la verdura en la nevera, bien cubierto y sacarlo un rato antes de consumirlo.
- Los quesos de pasta pueden conservarse en aceite de oliva virgen, aderezados con hierbas aromáticas como tomillo, orégano y romero.
- Deben estar en bandejas de madera cubiertas con campana.
- No deberán estar juntos (pegados uno a otro).
- Se guardarán en lugares frescos y con poca luz.
- Procurar anular el proceso propio de fermentación, cortando la parte de la corteza donde haya brotado.
- Cubrir la parte seccionada del queso.
- Variar frecuentemente el punto de apoyo anterior



1.17 COSTES DE MATERIAS PRIMAS SOBRE SU ELABORACIÓN

COMPRAS Y ESCANDALLOS DE LAS MATERIAS
La función de compras es de suma importancia y habrá que tener en cuenta muchos factores como:

La calidad de los productos, que deberá de estar siempre en consonancia con el establecimiento.

La estacionalidad de los productos, para así conseguirlos al mejor precio y con unas cualidades organolépticas mayores. Es recomendable tener en cuenta la estacionalidad para la compra de pescados, frutas y hortalizas. Aunque en muchos casos encontremos ciertos productos todo el año

La capacidad de negociación con los proveedores. Siempre se piensa en los descuentos aplicables por la cantidad de productos solicitados, pero existen otras muchas técnicas de negociación como los contratos de exclusividad, los plazos de liquidación, los descuentos por pronto pago o los plazos de entrega.

La competencia entre proveedores. Cuantos más proveedores ofrezcan un mismo producto con los mismos estándares de calidad, mayores posibilidades habrán de adquirir las materias primas a un precio más competitivo. Las mermas de los productos. Se debe tener en cuenta cuando se adquieran materias primas brutas que tengan desperdicios o mermas, ya que produce un incremento del coste del producto limpio con respecto al precio de compra. Las hortalizas, los productos congelados, los pescados o las grandes piezas de carne tienen mermas.

La normativa vigente en cuanto a los productos alimenticios utilizados en establecimientos de restauración. Por un lado está la normativa que trata de los aspectos de seguridad e higiene alimenticia y que está diseñada para detectar rápidamente los focos de riesgo; y por otro lado se encuentra la normativa aplicable en las relaciones comerciales.

La capacidad de almacenaje. En ocasiones los establecimientos se ven limitados por la disponibilidad de espacio para almacenar los productos, por lo que será muy importante gestionar de la mejor manera posible la disponibilidad del mismo para evitar quedar desabastecidos y no tener muchos activos financieros inmovilizados.



ESCANDALLO
Es una herramienta empleada para la suma de los costes, a precio de compra, de todos los ingredientes y sus cantidades, necesarios para realizar una ración o un plato. El escandallo únicamente contabiliza ingredientes. No incluye ningún otro tipo de coste o gasto, como podría ser mano de obra, energía, etc.

El escandallo nos da el coste de un plato antes de elaborarlo. ESCANDALLO = Suma de los precios de los Ingredientes por las cantidades necesarias de cada ingrediente = COSTE DEL

Pasos a seguir para realizar correctamente un escandallo:

1. Elaborar el plato siguiendo la receta y anotando en la hoja de escandallo las cantidades totales utilizadas de cada ingrediente (incluidas las que se tiran al manipular determinados productos).
2. Calcular el coste total de la elaboración (incluye varias raciones), multiplicando las cantidades utilizadas de cada ingrediente por su coste.
3. Calcular las raciones resultantes de la elaboración (según objetivo de gramaje por ración).
4. Dividir el coste total de la elaboración por el total de raciones resultantes, para obtener el coste por ración.
5. Ver si cumple el objetivo de coste, respecto al precio neto deseado de venta.

Hoja de coste

fecha de valoración:					
nombre del plato:		croissant			
nº de raciones:		25			
cantidad	unidad	artículo	precio	unidad	coste
0.5	KG	111-HARINA	0.8	KG	0.4
0.75		30-AZUCAR E	0.85	BOTE PAQUET	0.6375
2	unidades	7-HUEVOS F	0.11		0.22
0.5	KG	16-MANTEQU	4.8	KG	2.4
0.25		levadura pre	2.5	KG	0.625
0.05	gr	sal	0.18	KG	0.009
0.75	ml	agua	0.24	BOTELLA BRIC	0.18
0.75	ml	leche entera	0.65	UNIDAD	0.4875
0.2	KG	mantequilla	4.8	KG	0.96
			0.00		0
			0.00		0
			0.00		0
			0.00		0
			0.00		0
coste total de la materia prima:					5.92
coste de la materia prima por ración:					0.24
margen bruto en %:					65
precio de venta de la ración:					0.68

NIVELES DE CALIDAD EN PRODUCTOS ADQUIRIDOS
En la recepción de las compras, habrá que tener presente las características que deben presentar los productos para cumplir unos mínimos de calidad que aseguren la salubridad de las personas.

Hortalizas Y Frutas

- Enteras, de aspecto sano, limpias, sin hongos ni humedad anormal.
- Color verde intenso para las verduras de hojas.
- Sabor normal y característico de cada tipo para la fruta.
- Calibre acorde con la normativa para la fruta…



Legumbres
En el caso de comprarlas envasadas, es preferible mantenerlas en su propio envase, respetando las condiciones señaladas en el mismo. En caso de que se adquieran enlatadas, es importante observar la fecha de consumo preferente y la ausencia de golpes o abolladuras. Si, por el contrario, se adquieren a granel, se deberán elegir los ejemplares que estén limpios y sanos, enteros y de tamaño y color uniformes para que se cocinen al mismo tiempo. Las legumbres secas, una vez cocidas, se pueden conservar en la nevera dentro de un recipiente hermético varios días o se pueden congelar durante meses.

Pescados Y Mariscos
- Olor ligero y fresco, lejos de los aromas amoniacales y ácidos
- Aspecto brillante, con destellos metálicos y reflejos irisados.
- Escamas fuertemente adheridas.
- Cuerpo rígido y arqueado, con consistencia firme.
- Ojos brillantes, transparentes, convexos y ocupando toda la cavidad ocular.
- Branquias brillantes y de color rojo o rosa.
- Vísceras limpias y brillantes.
- Carne firme y de color blanco o rosa.
- Los mariscos se compraran normalmente vivos, ya que son alimentos muy delicados y que se descomponen con gran rapidez.



Carnes
- Consistencia firme.
- El color y el olor dependerá de la edad y el tipo de animal, pero estará entre el rojo y el rosa más o menos intenso y el olor será suave.
- No deben desprender mucha agua ni presentar olores amoniacales o sulfhídricos
- No debe tener manchas extrañas

Aves
- Olor dulce y agradable.
- Cabeza clara y no violácea, ojos saltones y vivos.
- La cresta de color rojo vivo para la gallina.
- Piel entera, sin manchas ni moratones.
- Carne firme.
- Vísceras limpias y enteras, con buen color y olor.
- Color con matices amarillentos con mayor o menor intensidad

Productos Lácteos

- En los yogures nos fijaremos en la fecha de consumo preferente ya que después habrá disminuido sensiblemente la cantidad de microorganismos activos en el yogur.
- Conviene controlar que ni la tapa ni el envase estén rotos o dañados y rechazar los envases golpeados, ya que todo ello podría ocasionar que el yogur se haya estropeado.



- Al abrir el envase podemos observar signos de frescura, como que el suero que ha desprendido el yogur no sea muy abundante y la textura y la consistencia sean las adecuadas (no excesivamente liquida o desecha). Siempre debemos conservar los yogures en el frigorífico, por debajo (+ o -) de los 4ºC.

Queso

- A la hora de comprar quesos, es recomendable no acumular grandes cantidades de queso troceado o en cuñas y se aconseja consumirlo lo antes posible, máximo una semana.
- Para los quesos enteros conviene tener en cuenta el formato, su textura y el grado de maduración pues, por ejemplo, las pastas blandas evolucionan mucho más rápido que los quesos de pasta prensada.
- En general, todos los quesos deben estar protegidos y conservados a una temperatura menor de 10ºC. En invierno puede servir un sótano o cava fresca pero en verano se impone el frigorífico como la mejor opción de conservación del queso.

OFERTAS GASTRONÓMICAS ELABORABLES CON ESTOS PRODUCTOS

Hortalizas



- Se utilizan para ensaladas frías o calientes.
- Como guarniciones con diferentes tipos de cocinado como al vapor, gratinadas, a la parrilla, rellenas, etc.
- Para realización de fondos, sopas, potajes, purés, tortillas, rebozadas y fritas, talladas para decoración, salsas, condimentos, refritos, etc.
- Las patatas permiten multitud de elaboraciones.

Legumbres, Arroz Y Pastas

- Con las legumbres se elaboran recetas como potaje de vigilia, cocido madrileño, fabada asturiana, puchero, alubias pintas con chorizo y lentejas con chorizo y morcilla. También ensaladas frías.
- Con el arroz se elabora la paella, arroz con bogavante, arroz negro, risottos, arroz caldoso, pimientos rellenos, arroz pilaw, etc. También ensaladas.
- La pasta se puede cocer y condimentar con multitud de salsas como boloñesa, carbonara, salmón y nata, calabacines y gambas, nata y nueces, etc. Se puede realizar lasaña o canelones rellenos de verduras o de carne, o recetas como el pasticciato. También se consume mucho en ensaladas frías.

Huevos, Lácteos Y Quesos

- Los huevos son más utilizados en la realización de cremas y bases para recetas de pastelería, se usan en cocina para tortillas, revueltos, cocidos para desayunos o ensaladas, rebozados, etc.
- La leche se utiliza para la realización de salsas y en pastelería, mientras que la mantequilla se usa también en pastelería, para cocinar en lugar del aceite, salsas, sándwiches o canapés
- Con el requesón se pueden elaborar dulces, pero la forma más habitual de tomar el queso será como aperitivo solo o con algún tipo de mermelada, compota, higos secos, uvas o frutos secos.
-

Carnes Y Embutidos

Con las carnes se pueden hacer multitud de recetas como asados al horno, filetes a la parrilla o plancha, brochetas, ragout, estofados, confitada, a la sal, etc. Con la carne picada se realizan albóndigas, lasañas, la 'mousaka' o los embutidos. Los embutidos se consumirán como aperitivo los curados y los más frescos se pueden añadir a recetas como las mencionadas lentejas u otros potajes.

Pescados Y Mariscos

Hervidos, fritos enharinados, al horno, a la sal, a la parrilla, marinado en crudo, sopas, cremas, calderetas o para rellenos de verduras.
Dependiendo del tipo el marisco se consumirá con salsa, a la plancha, crudo, frito, en arroces, etc.

OBJETIVOS ECONÓMICOS DE DICHAS ELABORACIONES

El objetivo económico es la rentabilidad final del producto, y para ello debemos realizar los escandallos y someter los costes de los productos a un análisis constante. Además deberemos ofrecer un buen producto, entorno y servicio humano y profesional. La rentabilidad final se lograra fidelizando al cliente y conseguir que funcione la buena fama.



UA.2. PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE MATERIAS PRIMAS ELEMENTALES

Preparaciones Culinarias Elementales

A continuación detallaremos una serie de preparaciones sencillas, tomando como criterios principales la franja horaria del servicio y las características propias de las elaboraciones ofertadas, se pueden distinguir entre los siguientes grupos de preparaciones:

- Desayunos.
- Aperitivos, canapés, pinchos y tartaletas
- Tapas.
- Ensaladas.
- Sándwiches.
- Bocadillos.
- Platos combinados.
- Repostería, postres y tartas.

Desayunos

El desayuno es la primera comida del día y la más importante desde el punto de vista nutricional, aunque cada vez se le dé menos importancia debido en gran medida a los ritmos de vida actuales.

Los desayunos servidos en los establecimientos de restauración se suelen clasificar por su composición, pudiendo distinguir entre los siguientes:

Desayuno De La Casa

Se trata de una combinación compuesta por una bebida caliente como café, chocolate o té; algo de comer como una pieza de bollería, bizcocho, churros o pan tostado; y que puede incluir o no zumo.

Todo esto se ofrece por un precio más reducido que el de la carta y con ello se trata de llamar la atención de los consumidores, que una vez en el local podrán consumir la oferta o incluso cualquier otra cosa. "Zumo de naranja, café y tostada 3,50 €."



Desayuno Continental

Este desayuno es un poco más completo que el desayuno de la casa y en él se incluyen:

- Zumo de frutas.
- Bebida caliente como café, té, infusión o chocolate.
- Alguna pieza de bollería francesa o bizcocho.
- Pan, que generalmente se servirá tostado.
- Mantequilla, mermelada y miel.

Desayuno Anglosajón
Este es el desayuno tradicional de los países de habla inglesa y con algunas pequeñas variantes comprende normalmente los siguientes alimentos:

- Café o té.
- Zumos.
- Pan de molde tostado.
- Huevos revueltos, fritos o pasados por agua, bacón a la plancha, salchichas y judías estofadas.
- Mantequilla, mermelada de fruta, confitura de naranja y miel.
- Algún tipo de bizcocho o bollería.

Desayuno Americano
El desayuno americano es similar al desayuno continental, con la diferencia de que además se le añaden cereales, aunque también se puede completar con:

- Tostadas con mantequilla, tocino, patatas fritas y huevos fritos o revueltos dependiendo del gusto del comensal.
- Tortitas aderezadas con sirope de arce, acompañadas de tocino o bacón.
- Zumo o café americano largo.
- Fruta fresca, huevos en tortilla, revueltos, cocidos o pasados por agua, salchichas y fiambres.

Desayuno A La Carta
En el desayuno a la carta el cliente elige entre la extensa oferta gastronómica de la carta de desayunos que presenta el establecimiento, confeccionando así su propio menú.
Además puede contener:

- Huevos en sus diferentes elaboraciones.
- Sándwiches
- Embutidos.
- Churros.
- Tartas.
- Frutas, etc.



El Desayuno Mediterráneo
Es el más representativo de una dieta saludable.
Consiste en una taza de bebida caliente (té, café o leche), zumo de naranja recién exprimido y unas tostadas de pan natural con tomate fresco rallado, aceite ele oliva virgen extra y, en ocasiones, un poco de jamón serrano en lonchas o dados.

Hay que servir el tomate y el aceite aparte para que el cliente lo prepare a su gusto.

El Desayuno Español
Consiste en unos churros o jeringos recién hechos, y servidos sobre plato con blonda o servilleta para evitar manchas de grasa, y taza de chocolate o café.

Con este desayuno siempre se sirve agua, en jarra de tamaño individual y vaso.

Aperitivos, Canapés, Pinchos Y Tartaletas

Se trata de elaboraciones sencillas servidas como acompañamiento de una consumición de bebida. Son pequeñas piezas de comida de manera que el cliente las consuma rápidamente de uno o dos bocados

- **Canapé**: pueden estar montadas sobre una porción de pan.
- **Pincho:** con la ayuda de un palillo o brocheta servidos en un pequeño recipiente individual (tapa
- **Tartaleta** base de pasta quebrada de diferentes formas y rellena



También es aperitivo la bebida que se sirve antes de disfrutar de una comida para ir abriendo el apetito, como un vermut o un anisado, vino fino, espumosos, alcoholes de hierbas amargos o cócteles realizados con alguna combinación de estas bebida dependiendo de la zona geográfica y de cada ocasión en particular.

Canapés Fríos

Los canapés fríos adquieren una gran importancia por su colorido, decoración presentación prestándose a múltiples combinaciones, y siempre sobre una base sólida ya sea ésta pan de molde, pan negro, tartaletas, barquillas, crackers, pequeños hojaldres, petit choux, etc.

Sobre pan de molde o pan negro. Se pueden disponer todo tipo de fiambres, pescados ahumados o quesos curados, todo ello cortado en finas lonchas, que posteriormente se cortan de las más diversas formas, ya sea a mano o con cortapastas, dándoles forma de triángulos, rombos, círculos, estrellas, corazones, etc.

Siempre disponiéndoles encima un elemento que combine bien con ellos y que sirva de motivo de decoración. Se suele untar de mantequilla el pan por una parte para que resulte más jugoso, y por otra como elemento de unión entre el pan y el fiambre. Estas mantequillas además pueden ser compuestas, de berros, finas hierbas, etc.

Como ejemplos de ingredientes tenemos: Jamón de york y serrano, de salchichón o salami, de salmón ahumado, pez espada ahumado, anguila ahumada, anchoas, etc.

Sobre pan y cortados de las más diversas maneras. Podremos disponer diferentes farsas y mantequillas compuestas, tiradas con una boquilla rizada o rizada plana y que pueden ser de roquefort, foie gras, aguacate, mantequilla de berros, etc.

Sobre tartaletas o barquillas. Se pueden disponer distintos rellenos, a base de múltiples elementos, de pollo, de gambas, etc. También diferentes farsas, de atún, de queso, etc.

Sobre crackers, Petit Choux, pequeños hojaldres, voul-au-vent, etc. Podremos disponer igualmente farsas o rellenos de diferentes elementos, como atún, aguacate, farsa de huevo duro, queso blanco, queso roquefort, rellenos con pollo, con gambas, con ensaladilla rusa, etc.

Cuando un servicio de canapés debe estar expuesto cierto tiempo antes de su consumo, se suele hacer uso de gelatinas liquidas, para napar los manjares y darles brillo, además de preservar productos oxidables de la acción del oxígeno del aire.

Canapés Calientes

Al igual que los fríos, también pueden estar constituidos por muy diversos ingredientes y preparaciones, su clasificación es por lo tanto muy compleja. A continuación una relación dividida según su forma de elaboración y posterior presentación.

Fritos. Por la cobertura comestible elegida, pueden ser empanados (gambas o goujons a la inglesa, pechuguitas de ave villeroy, croquetas de queso, jamón, pollo o marisco...), orly o tempura (gambas, pequeños goujones, dátiles con bacón, verduritas...), sin olvidar las frituras de pescado y el “pescaíto frito”.

- **Tostas.** De queso, de champiñones a la crema, de gambas, etc.
- **Bruschettas.** Son como las tostas, aunque el pan suele ser tradicional y sin tostar. Lo que se le añade por encima suele ser un salteado caliente escaso de salsa.
- **Tartaletas.** De salmón a la crema, champiñones, marisco, espinacas a la crema, mollejas de cordero, riñones de cordero al jerez, etc.
- **Quiches.** De pequeño tamaño de bacón, espinacas, puerro, etc.
- **Bouches.** Rellenos de carne, marisco, etc.
- **Petit choux.** Rellenos de queso caliente, carne, marisco, o mezcla dos con una masa para hacer buñuelos.

A todo ello se pueden añadir todo tipo de preparaciones saladas, a base de pequeños croissants de hojaldre rellenos con aceitunas sin hueso, anchoas, queso, o bastoncitos crujientes de queso parmesano confeccionados con hojaldre.

También incidir en que los canapés calientes son servidos siempre con posterioridad a los fríos, y que su presentación se suele hacer en fuente sobre blonda, en el caso de los fritos, se acompañan de un poco de perejil frito como decoración. Al igual que en los fríos, podremos disponer en las bandejas algún elemento decorativo.

Ensaladas

Son elaboraciones gastronómicas que se puede preparar con gran variedad de hortalizas, legumbres y otros alimentos culinarios como pueden ser carnes, pescados, pasta, etc., y que se terminan sazonándolo y aderezando de una manera simple o utilizando salsas.

Las ensaladas se sazonan o aderezan con salsas como la vinagreta o la mayonesa y sus respectivas derivadas, u otras salsas orientales como la de soja, aunque se pueden condimentar también con hierbas aromáticas, especias, aceites, yogur, frutos secos, mostazas, vinagres, etc.

Las ensaladas se pueden servir como guarnición, como plato principal o de acompañamiento.

Las ensaladas pueden ser simples; compuestas únicamente por dos o tres alimentos, que suelen ser hortalizas crudas. Por ejemplo, la tradicional ensalada de lechuga, tomate y cebolla.



Ensaladas mixtas: Son ensaladas más elaboradas en las que se utiliza un mayor número de ingredientes, en ocasiones una mezcla de alimentos de origen vegetal con otros de procedencia animal.

Ensaladillas: La característica principal de las ensaladillas es la incorporación de un alimento rico en hidratos de carbono como por ejemplo el arroz, las patatas, las legumbres o la pasta. Generalmente se aderezan con una salsa que emulsiona todos los ingredientes.

Algunos Consejos

Las hortalizas de hoja precisan un lavado minucioso, ya que están en contacto con la tierra, herbicidas y pesticidas que pueden afectar a la salud. Para ello, se desprenden las hojas y se pasa una a una bajo el grifo; luego se dejan a remojo en un barreño con agua limpia durante unos 30 minutos, de forma que recuperen la posible pérdida de humedad y la tierra caiga al fondo del recipiente, repitiendo la operación si fuese preciso.

- Cuando la laves, déjala unos cuantos minutos en agua con vinagre para eliminar cualquier resto de parásitos o un par de minutos en agua purificada con lejía (añadir 2 gotas de lejía por cada litro de agua). Después hay que aclararla al chorro.
- Se han de escurrir muy bien, porque si no, la ensalada puede quedar muy aguada.
- Recuerda que una vez limpias y escurridas, las tienes que servir cuanto antes para que no pierdan las propiedades vitamínicas de frescor y sabor.
- Al comprar una lechuga, es importante que tenga un color vivo y hojas firmes.
- Quita siempre las hojas exteriores, principalmente si están secas o estropeadas.
- Cuando las hojas estén como secas, el agua con vinagre les devuelve el frescor y la consistencia.
- Las más resistentes, pueden conservarse como máximo tres semanas en la nevera.
- Añade los condimentos o las salsas justo antes de servirlas, ya que el vinagre o el limón que puedan contener deterioran rápidamente su frescor.
- Limpia bien las verduras y córtalas a trozos iguales para que la cocción sea uniforme.

- Para conservar frescas y crujientes las hojas de lechuga las envolveremos en un paño de algodón húmedo y las colocaremos en la parte inferior del frigorífico.
- Logramos quitar el sabor amargo de las endibias separando las hojas y "peinándolas", una a una, con un paño desde la punta de la hoja hacia el tronco.
- Las lechugas de hoja fina (Batavia, Roble...) se cortan mejor con una tijera que con un cuchillo.
- Los berros y el maché se deben lavar al chorro, ya que si los sumergimos en agua se diluye su sabor.

Combinación De Ingredientes
Sobre la base de una ensalada de hoja, se añaden los distintos ingredientes, que dependen en gran parte del gusto personal y de la receta elegida. EL contraste de texturas y un acertado equilibrio cromático son tan importantes para el éxito de la ensalada como la elección del aliño.

- **Champiñones fileteados y crudos,** rociados con limón para evitar que se oxiden; rabanitos cortados en forma de flor y previamente remojados en agua helada para que se abran; todo tipo de verduras enanas, crudas o cocidas al dente, sin olvidar la cremosidad del aguacate o la nota ácida y jugosa de los cítricos, abren un abanico de posibilidades casi ilimitado que se completa y amplía con la incorporación de pescados frescos, ligeramente cocidos y troceados o bien cortados en lonchas finas y marinados en un medio ácido.

- **Los mariscos, cocidos y pelados**; el jamón de pato o el jamón ibérico, e incluso láminas de foie, convierten la ensalada más sencilla en un manjar.

- **La fruta compacta,** manzana, pera, melocotón, albaricoque... hay que remojarla en agua con zumo de limón para que no se ponga oscura. Sólo se puede emplear para añadir en el momento de tomar la ensalada.

- **Cítricos como** Naranja, pomelo, mandarinas... combinan perfectamente con ensaladas de quesos de pasta blanda o huevo cocido.

- **La fruta tropical** Piña, mango, melón, fresas... quesos y pescados blancos son sus mejores aliados, aunque no le van nada mal a la carne de pollo o pavo.

- **Fruta deshidratada**, Pasas, dátiles, higos, ciruelas... incrementan el sabor y la presencia de una ensalada de arroz o de pasta.



Aliños

Aliño francés:
Consiste en añadir a los ingredientes de la vinagreta básica, 1 cucharadita de azúcar o de miel y 1 cucharadita de mostaza. Perfecto para ensaladas de hoja.

Yogur:
Consiste en mezclar yogur natural con aceite, vinagre y unas hojitas de menta. También puede prepararse con mitad de queso fresco y mitad de yogur. Va muy bien con ensaladas de pepino, de patatas y ensaladas verdes en general.

Mayonesa:
Se ponen en el vaso de la batidora 1 huevo, 1 vaso grande de aceite (200 ml.), 2 cucharadas de vinagre o zumo de limón, sal y una punta de mostaza. Puede servirse tal cual o aromatizarse con perejil, curry, tabasco y kétchup, etc. Es adecuada para todo tipo de ensaladas, especialmente de zanahorias, col y repollo.

Nata y Eneldo:
Se prepara una mayonesa con un manojito de eneldo picado, mostaza y nata líquida, en la proporción de 1 huevo, 1 cucharada de mostaza fuerte, 2 de vinagre, 1 de azúcar, 8 de aceite y 8 de nata.

Cebollino:
Se trituran en la batidora cebollino y perejil a partes iguales, junto con aceite, vinagre y un pellizco de azúcar en la proporción de una vinagreta normal. Resulta apropiada para ensaladas de hoja, de patatas y en las que intervengan mariscos o pescados frescos o ahumados.

Vinagreta:
Generalmente se emplean 3 partes de aceite por 1 de vinagre, salvo que éste sea balsámico o de jerez, cuyo sabor fuerte recomienda reducir la cantidad. La técnica de una vinagreta perfecta consiste en echar la sal y la pimienta en una jarrita o en un frasco, añadir el vinagre y, cuando se hayan disuelto, agregar el aceite y batir hasta que la mezcla emulsione; es decir, que pierda transparencia y espese ligeramente. Se utiliza con todas las ensaladas.

Roquefort:
Se ponen en la batidora queso Roquefort, mostaza y nata líquida en la proporción de 50 gr. de Roquefort, 1/2 cucharada de mostaza y 1 tarrina de nata. Combina muy bien con las endibias, el apio blanco y con verduras crudas cortadas en palitos (crudités), que se toman mojadas en la salsa como aperitivo.

Recetario
Estas son algunas de las ensaladas que con mayor frecuencia se elaboran en los restaurantes.

- **Mixta:** Lechuga, tomate, pepino, cebolla, espárragos huevo duro, pimientos rojos y bonito.
- **Niçoise:** Judías verdes, tomate, patatas, anchoa, aceitunas y alcaparras (salsa vinagreta).
- **Mimosa:** Lechuga, gajos de naranja, uvas, rodajas de plátano (sazonada con Limón y nata).
- **Japonesa:** Tomate, piña, naranja y lechuga (sazonada con limón y nata).
- **Raquel:** Juliana de apio, fondos de alcachofa, patatas, espárragos y trufas (sazonada con mahonesa).
- **Moscovita:** Selección de verduras cocidas cortadas en juliana. (Aceite, vinagre, hinojo y alcaparras), se acompaña de tartaletas con caviar.

Waldorf

Ingredientes
Jugo de 1/2 limón, 3 cda mayonesa ,3 manzanas, 3 cda crema de leche, 50gr nueces peladas ,1 apio blanco, sal y pimienta al gusto

Preparación



- Limpiar el apio y cortarlo en rodajas no muy gruesas. Cortar las manzanas en daditos, rociarlas con jugo de limón y picar nueces en forma gruesa colocar esto en un bol.
- Mezclar la crema de leche con la mayonesa, salpimentar al gusto y agregar a la preparación anterior, dejar reposar unos minutos y montar en un plato sobre un lecho de lechuga y a disfrutar

Cesar

Ingredientes
200 gr. de lechuga, 6 filetes de anchoas 150 gr. de pechuga de pollo, 40 gramos de queso parmesano, 2 rebanadas de pan de molde 1/2 diente de ajo, 1 huevo entero y 1 yema zumo de limón y aceite de oliva



Lavar muy bien la lechuga. Cortar el pan en cuadraditos y freír, dejar sobre papel para absorber el exceso de aceite. A continuación dorar la pechuga de pollo que debe estar bien limpia y cortada a tiras, (reservar)

Para la salsa de la ensalada César pondremos en un recipiente, un diente de ajo pelado a trocitos, tres filetes de anchoa, 1 huevo entero y con una yema, una cucharada pequeña de zumo de limón y por último añadiremos un poco de aceite de oliva. Batimos.

Trocear la lechuga, que tendrá que estar bien escurrida, y poner en el cuenco de ensaladas. Añadir el pollo, el pan, las 3 anchoas restantes cortadas a trozos y por último los 40 gramos de queso parmesano rallado en láminas. Aliñar con la salsa César

Sándwiches

Emparedado hecho con dos rebanadas de pan de molde entre las que se coloca jamón, queso, embutido, vegetales u otros alimentos.



Lo más usual es preparar los sándwiches con pan de molde (pudiendo ser éste normal, integral, negro, etc.), corriente, o con panecillos o bollos de leche (medias lunas).

Para completar, a modo de guarnición, una vez tenemos el pan y la preparación del sándwich propiamente dicha se suelen utilizar diversos elementos: pepinillos, mantequillas compuestas, mayonesa, aceitunas, etc.

Haremos una observación en cuanto a este tipo de preparaciones: generalmente frías son presentadas en algunas de sus variedades, con el pan tostado y los ingredientes interiores, según los casos, templados.

Y en otras ocasiones solamente será el pan el que se tueste y los ingredientes in tenores, dadas sus características, serán incorporados en frío (lechuga con mahonesa, salmón ahumado, etc.)

En general se procede a confeccionar los sándwiches calientes en el momento en van a ser consumidos, ya que el pan tostado una vez frío tiende a resecarse.

Lo más usual es preparar los sándwiches con pan de molde (pudiendo ser éste normal, integral, negro, etc.), corriente, o con panecillos o bollos de leche (medias lunas).

Cuando los sándwiches no son consumidos al momento de elaborarlos, para ser presentados en un buffet, formando parte de un desayuno de trabajo o una merienda, éstos no suelen ser tostados, y para que resulten jugosos se suele incorporar en el interior del pan junto a los demás ingredientes una salsa (mahonesa, rosa, mezclada con juliana de lechuga, zanahoria rallada, etc.), o bien una mantequilla compuesta.

Recetario Sándwiches

Mixto

Ingredientes: Dos rebanadas de pan de molde, loncha de jamón de York, loncha de queso y mantequilla en pomada.



Elaboración:

- Untar las dos rebanadas de pan con la mantequilla en pomada y dorarlas en la plancha.
- Colocar encima da una de las rebanadas las lonchas de jamón y queso hasta que este esté fundido.
- Juntar las dos partes y servir cortado en diagonal, formando dos triángulos.

Sándwich Vegetal

Ingredientes:

Dos rebanadas de pan de molde, mantequilla en pomada, una hoja de lechuga, rodajas de tomate, cebolla en rodajas, pepinillo, espárrago blanco, huevo duro laminado y salsa mahonesa

Elaboración:

- Dorar en la plancha por una cara las rebanadas de pan untadas con la mantequilla.
- Mientras se dora el pan, montar en una de las rebanadas los ingredientes por este orden: lechuga, tomate, cebolla, pepinillo, espárragos, huevo duro y por último justo antes de juntar los panes terminar con una cucharada de mahonesa.



Sándwich Club

Ingredientes:

Tres rebanadas de pan de molde, lámina de bacón, tiras de pechuga de pollo, lechuga, tomate, huevo duro, mahonesa y mantequilla en pomada.

Elaboración:

- Colocar las tres rebanadas en la plancha, dos de ellas e untadas con mantequilla por una de las caras, que serán las que queden al exterior del sándwich una vez terminado.
- Echar a la plancha la lámina de bacón y las tiras de pollo y una vez dorado montar encima de una de las rebanadas de pan.
- Encima del pan que no ha sido untado con mantequilla, cubrir con la lechuga, el tomate, el huevo duro y la mahonesa y colocar esta rebanada con sus ingredientes encima de la anterior que contiene el bacón y el pollo.
- Cerrar el sándwich con la tercera rebanada y sujetar con cuatro palillos en cada uno de los lados y cortar en cuatro porciones en forma triangular.



Sándwich Con Huevo

Ingredientes:
Dos rebanadas de pan de molde, mantequilla, una loncha de jamón york, una loncha de queso fundido, lechuga, rodajas de tomate, un huevo y mayonesa.

Elaboración:

- Untar la plancha con un poco de mantequilla, colocar sobre ella un molde especial para la elaboración de huevos plancha para sándwich.
- Untar mayonesa en una de las rebanadas e ir montando el sándwich con el jamón, queso, lechuga y tomate
- Cascar el huevo y situarlo dentro del molde, para que se haga manteniendo esa forma. .
- Hacer un agujero del tamaño de la yema de huevo en uno de los panes, que situaremos en la parte de arriba del sándwich para que no se aplasto.



Servicio
El servicio de los sándwiches debe ser un plato de postre, acompañado de cuchillo y tenedor de postre.

Es conveniente tener en cuenta ofrecer al cliente sal y pimienta, cátsup, mostaza, etc., según el tipo de sándwich solicitado.

Más Recetas

Bacon:

- Dos rebanadas de pan de molde. Lonchas de bacón (hechas previamente en la salamandra o plancha para que pierdan parte de su grasa)
- Unas rodajas de tomate que dispondremos con el bacón una vez hecho en el interior.
- Mantequilla.
- Tostado.

Jamón:

- Dos rebanadas de pan de molde.
- Jamón de york o serrano (cortado en lonchas finas)
- Mantequilla.
- Tostado.

Queso:

- Dos rebanadas de pan de molde.
- Queso (pudiendo ser de varias clases)
- Mantequilla.
- Tostado.

Ternera:
- Dos rebanadas de pan de molde.
- Lonchas de ternera blanca asada.
- Mantequilla.
- Tostado.

Roastbeef:
- Dos rebanadas de pan de molde.
- Lonchas de roastbeef.
- Mantequilla.
- Tostado.

Salmón Ahumado:
- Dos rebanadas de pan de molde (en este caso solamente se tuesta el pan)
- Lonchas de salmón ahumado finamente cortadas, que pueden ir acompañadas con algo de cebolla y pepinillo en vinagre en el interior del pan.
- Mantequilla.

Atún:
- Dos rebanadas de pan de molde (en este caso solamente se tuesta el pan).
- Atún en láminas o desmigado, que puede ser acompañado por unas rodajas de tomate y/o cebolla cortadas finamente.
- Aceite del propio atún.

Vegetal:
- En este caso se pueden usar dos o tres rebanadas de pan, que pueden tostarse o no según el gusto de cada uno.
- Disponiendo en su interior palmitos, pepino, tomate, endivias, lechuga, zanahoria rallada, etc. (las combinaciones son múltiples).
- Algunas veces se utilizan salsas como mahonesa o rosa para mezclar con los vegetales.

Pollo:
- Dos rebanadas de pan de molde.
- Como variante podríamos tostar únicamente el pan y disponer en el interior junto con el pollo una juliana de lechuga mezclada con salsa mahonesa o rosa.

Bocadillos

El bocadillo es una pieza de pan abierta cortada longitudinalmente, o conjunto de dos rebanadas, en cuyo interior se coloca o se unta algún alimento.

Son consumidos para desayunar a media mañana, para merendar o como sustituto de una comida.

Los bocadillos son una forma de comida rápida y sin uso de cubiertos, de pan de barra, hogaza, baguettes, chapatas, o rosca de panadería.

Admiten todo tipo de embutidos, fiambres, quesos, patés y elaboraciones calientes como tortillas, calamares, filetes de carne, pimientos o cebolla, todos ellos fritos, e incluso la combinación de algunos de ellos.

Para preparar bocadillos habrá que seguir varias directrices que son importantes en el trabajo del profesional:

El bocadillo es una preparación que se concibe para comer con las manos, usualmente sin platos ni cubiertos. Es importante que el relleno no sea ni muy abundante ni muy líquido, para que no se salga por el extremo al apretar ambas tapas de pan.

El pan no debe estar excesivamente tostado, para que las aristas no provoquen llagas en las partes blandas de la boca. Igualmente es incómodo comer un bocadillo elaborado con un pan demasiado cocido, cuya corteza pueda estar dura.

Cuando se corte la pieza de pan, si esta es un bollito o parte de una barra, se empezará cortando sobre tabla (de forma horizontal) por un extremo con un cuchillo de sierra, y se continuará hacia la otra punta haciendo movimiento de “vaivén”.
Antes de llegar al final, se volteará la pieza de pan para apoyar el extremo sobre la tabla (por donde saldrá el cuchillo), y se terminará de cortar. En caso contrario, se podría desprender parte del pico, o terminar el corte de forma muy irregular.



Si se va a humedecer el pan con aceite, mahonesa u otra salsa, conviene tostar previamente la superficie de untado, para que no se reblandezca demasiado.

En el momento de intercalar diferentes viandas, habrá que hacerlas en un orden lógico, con el fin de favorecer que permanezcan dentro del bocadillo durante su ingesta, y no resbalen unos materiales sobre otros.

Si el pan está recién horneado no se debe intentar cortar, ya que la miga perdería su esponjosidad, quedando aplastada en un extremo. Incluso se corre el riesgo de romper las tapas del bocadillo, si sigue caliente.
Cuando se usa pan pre-cocido, no se debe esperar mucho tiempo antes de servirlo, ya que es un tipo de pan que no aguanta con prestancia más que varias horas.

Una vez terminado el bocadillo, se presionará ligeramente sobre la tapa superior con la palma de la mano, para evitar que pueda volcarse (sobre todo si va a ser servido en platos).

En el caso de un bocadillo en caliente, el pan también se calentará o tostará, para evitar sensación de diferentes temperaturas.

En los bares, cafeterías y restaurantes en los que se elaboran bocadillos, además del horno preceptivo (en caso de horneado casero), se necesitará una plancha, grill o salamandra para ir operando con el pan y los distintos componentes de los bocadillos.

Se montará una estación alrededor de la misma, en la que se dispondrá una bandeja con todos los elementos, bien tapada y refrigerada, y todas y cada una de las salsas, aceites y demás aditamentos, en lugar accesible y evitando la cercanía con fuentes de calor.

Una vez que se monta una estación con los ingredientes de los bocadillos, lo habitual es no cambiar nunca el orden en el que están dispuestos. La razón es que el profesional encargado de hacer los bocadillos, necesitará trabajar "sin pensar" donde están cada uno de ellos, para no perder tiempo innecesario. El servicio de esta forma es mucho más ágil y eficaz.

Recetario

Bocadillo a la española:

- Media barra de pan
- Sal y orégano
- 2/2 tomate natural
- 3 lonchas de panceta

Bocadillo aliñado de melva:

- 1 pieza de pan
- 1 lata pequeña de melva en su defecto caballa
- 1 tomate no muy maduro
- Cebolla y pimientos asados
- Aceite y vinagre
- SaI y mayonesa

Bocadillo caliente de lomo, bacón y queso:

- Pan chapata
- Aceite de girasol
- 2 lonchas queso para fundir
- 2 lonchas lomo adobado
- 2 lonchas bacón

Bocadillo caliente de pollo y bacón con mahonesa:
- Pan
- Mahonesa
- Aceite de girasol
- ½ pechuga de pollo
- 2 lonchas bacón

Bocadillo campesino:
- 1 Pieza de pan
- Queso fresco a las finas hierbas
- Ternera asada en lonchas
- Rodajas finas de tomate
- Hojas de lechuga
- Limón
- Sal y pimienta.

Bocadillo cantábrico:
- Baguette
- Lechuga
- Huevo cocido
- Atún
- Pimiento rojo
- Mahonesa

Bocadillo de atún y queso:
- Pan de molde
- Quesitos en porciones
- Kétchup
- Atún en aceite
- Lechuga
- Mayonesa
- Pepinillos en vinagre.



Bocadillo de bonito con mahonesa:
- Pan tierno en barra
- Mahonesa
- Cebolleta picada
- Pimiento rojo picante en tiras
- Bonito en aceite

Bocadillo de calamares:
- Pan tierno de barra cortada a lo largo
- Anillas de calamar fritas
- Mahonesa o limón

Bocadillo de filete y huevo:

- 1 bollo de pan
- 1 filete
- 1 huevo
- 1 pimiento rojo en vinagre
- Aceite

Bocadillo de jamón con tomate (a la catalana):

- Rebanadas de pan (cateto, payés, tradicional)
- Jamón serrano en lonchas finas
- Tomate maduro
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen

Bocadillo de lomo, queso y pimientos:

- Pan tierno en barra.
- Lomo adobado en lonchas finas
- Pimientos del piquillo cortados en tiras.
- Aceite de oliva



Platos Combinados

Los platos combinados son elaboraciones compuestas por uno o dos elementos principales a base de carne o pescado, y una guarnición con al menos dos preparaciones como ensalada, verduras, patatas u otros alimentos diferentes, que conforman un almuerzo o cena.



Al ofrecerlo todo en el mismo plato, con las cantidades justas de género para un comensal, el precio se ajusta bastante bien, y se presenta en buena cantidad.

No suelen ser preparaciones muy complejas, ni se usan técnicas de cocción muy diferentes a las clásicas. Se busca la sencillez en la preparación, la simpleza en los ingredientes, y las elaboraciones menos complicadas, pero eso sí, un plato completo, que no necesite de más complementos en forma de guarnición, salsa u otros aditamentos.

Para su confección se utilizará la plancha o la freidora.

RECETAS

- Pechugas + huevos + ensalada + patatas
- Salchichas + huevos + croquetas + patatas
- Hamburguesa + huevos + ensalada + patatas
- Lomo + huevos + croquetas + patatas
- Filete + huevo + croquetas + patatas
- Huevos + chorizo + patatas
  Huevos + croquetas + patatas
- Huevos + patatas + ensalada
- Filete + patatas + ensalada
- Lomo + patatas + pimientos rojos + ensalada
- Beicon + huevos + croquetas + patatas

Repostería, Postres Y Tartas

Los helados y macedonias se presentaran en copas o boles de cristal para resaltar el colorido, y se marcaran con cuchara de postre o de helado. Se decoraran con diferentes elementos comestibles como galletas, obleas, siropes, etc.

Las tartas y bollería se servirán en plato de postre y con cuchara y tenedor de postre. En el caso de las tartas se servirán de forma que el vértice quede frente al cliente. Si la masa fuera dura, como una pasta quebrada será necesario el cuchillo también.



Los postres a base de leche se presentaran en cuencos, como el arroz con leche, o en plato de postre, como los puddings, dependiendo de su consistencia. Por lo general, si el servicio se realiza sobre un plato, además de la cuchara se colocara el tenedor como apoyo. También se podrán decorar con siropes, nata, frutos rojos u otros elementos.

Diferentes Tipos De Presentación Para Estas Elaboraciones

Como norma general, es mejor que predomine la sencillez frente al barroquismo.
Buscaremos el buen gusto, el equilibrio en las preparaciones y no excedernos en ingredientes, condimentos o salsas.

No llenaremos los platos o recipientes hasta su máxima capacidad, aunque buscaremos crear algo de volumen en los platos más planos, con elementos que creen sensación de esta dimensión, lo que nos dará una visión más compleja y atractiva del plato.

Organizaremos las presentaciones y combinaciones posibles con anticipación, evitando la precipitación que acompaña a la prisa, la falta de ingredientes o que estos no estén en las condiciones óptimas cara al público.

Tampoco pondremos siempre la misma guarnición o decoración a todos los platos y dispondremos de un surtido de guarniciones y presentaciones que variaremos alternativamente, con lo cual, con un mismo surtido conseguiremos platos diferenciados casi en cada pase.



Entre los tipos de presentación destacamos:

La clásica se caracteriza por el cuidado, el buen gusto y el equilibrio. Los ingredientes son familiares y conocidos por el cliente. En ella no es necesario realizar nada extravagante, sino emplear ingredientes conocidos y decoraciones fácilmente utilizables como el limón, el perejil, los tomates cherry, las patatas o las ensaladas.



Este tipo de presentación se puede aplicar a cualquier plato, desde los desayunos, aperitivos, canapés y bocadillos hasta en las ensaladas.

La minimalista se caracteriza por platos grandes y porciones pequeñas de alimentos. El detalle para destacar es que estas porciones pequeñas poseen muchos detalles y cada bocado contiene muchísimos sabores.



Por lo que al degustar este plato se experimenta distintos sabores y texturas en el mismo plato

La presentación de este plato son dos o tres opciones del plato fuerte en una sola bandeja. Todos los alimentos van separados por piezas para que el consumidor una los sabores.

La imaginativa es ideal para los canapés, tapas, sándwiches y bocadillos, pero es un concepto de alimentación que se puede aplicar a todas las preparaciones descritas anteriormente.

Es una forma de creatividad adecuada para las ofertas sencillas, ya que hasta a los platos más clásicos se les puede dar una vuelta aplicando la imaginación y de este modo mejorarlos.



DICCIONARIO TECNICO DE COCINA

A

ABOCADO. Es un vino de sabor ligeramente dulce.

ABRILLANTAR. Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.

ACANALAR. Hacer canales o estrías en el exterior de un género crudo.

ACARAMELAR. Caramelizar. Operación consistente en untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

ADEREZAR. Acción de agregar sal, aceite, vinagre, especias, etc., a ensaladas u otras preparaciones frías. Dar su justo sabor a una comida, con la adición de sal u otras especias.

ADOBAR. Colocar un género crudo o troceado dentro de un preparado llamado "adobo" con objeto de darle un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.

AFRUTADO. Vino que tiene un sabor o aroma que recuerda a la fruta. Es un adjetivo que denota una buena uva.

AGARRARSE. Que se pega al fondo del recipiente una preparación culinaria, dándole mal sabor, mal olor y color.

AGRIDULCE. Que combina matices en el paladar tanto agrios como dulces.

AGUJA. Vino con una parte de gas carbónico. Generalmente blancos y rosados.

ALBARDAR. Cubrir envolviendo, una pieza de carne (generalmente de vaca, ternera, ave, etc.) con unas láminas delgadas de tocino para evitar que quede seca cuando la cocinemos.

ALIÑAR. Aderezar, sazonar. Condimentar.

ALMÍBAR. Sirope o jarabe. Azúcar disuelto en agua que se pone a cocer hasta que queda consistente.

AMASAR. Trabajar una masa con las manos.

APLASTAR. Reducir el espesor de un artículo, por medio de un utensilio o simplemente la mano.

APROVECHAR. Utilizar restos de comida para otros preparados. Recoger totalmente restos de pastas, cremas, etc.

AROMATIZAR. Añadir a un preparado elemento con fuerte olor y sabor.

ARREGLAR O AVIAR. Preparar de forma completa un ave u otro género, para un asado, cocción, etc.

ARROPAR. Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación.

ASAR. Cocinar un género en el horno, parrilla o asador con grasa solamente de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en su interior.

ASPIC. Género cocinado, colocado dentro de una gelatina dorada.

ASUSTAR. Añadir un líquido frío a un preparado que esté en ebullición, con el fin de que momentáneamente deje de cocer.

B

BAÑAR. Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

BAÑO MARIA. Recipiente de bastante más altura que diámetro con mango o pequeñas asas que se utiliza para contener jugos, salsas, etc. Recipiente con agua caliente que sirve para contener los "baños" anteriormente citados y conservar su temperatura. Forma de cocción.

BATIR. Sacudir enérgicamente con las varillas batidoras una materia hasta que adquiera cierta consistencia o densidad deseada.

BISCUIT. Preparación fría y espumosa.

BIZCOCHO. Masa esponjosa compuesta de harina, huevos y azúcar que se cuece en el horno.

BLANQUEAR. Cocer un alimento, siempre en agua hirviendo, como proceso previo a u cocinado, durante un tiempo variable.

BOL. Vasija grande, sin asas.

BOQUILLA. Pequeño embudo de plástico o metal que se acopla a las mangas pasteleras.

BOUQUET. Conjunto de sensaciones que se perciben de catar vinos u otras bebidas. Pequeño montón de determinadas viandas u hortalizas.

BOUQUET GARNI. Ramillete atado que se puede componer de laurel, perejil, tomillo, apio, y verde de puerro.

BRASEAR. Cocer los alimentos brevemente después de haberlos soasado en un mínimo líquido y con el recipiente tapado.

BRICK. Obleas de pasta muy fina.

BRIDAR O EMBRIDAR. Fijar con ayuda de una aguja y bramante los miembros de un ave. Sujetar con bramante o dar la forma deseada a una pieza antes de su preparación.

BUÑUELO. Pasta preparada para rebozar cualquier tipo de alimento. De diferente elaboración según sea el tipo de buñuelos, se fríen en abundante aceite caliente.

C

CACEROLA. Vasija cilíndrica con asas o mango y tapadera. Sirve para guisados.

CALDO. Líquido que resulta de la cocción de alimentos.

CANAL. Cuerpo de bóvidos (ternera, vaca, etc.) u ovinos (cordero, cabrito, etc.) desprovistos de vísceras torácicas, abdominales y pelvianas, excepto los riñones, con o sin piel, patas y cabeza.

CANTAR (LA COMANDA. Leer a viva voz en la cocina o ayudado de un micrófono la lista de pedidos de los platos solicitados por los clientes en el comedor.

CARAMELIZAR. Untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

CARAMELO. Azúcar tostado, de color dorado y sabor amargo y dulce; se utiliza para colorear en la pastelería y cocina. Su aplicación en un plato típico pasa por los flanes.

CARCASA. Caparazón o esqueleto de las aves que se utiliza para la obtención de caldos.

CAZO. Vasija metálica semiesférica con mango para servir alimentos más o menos líquidos.

CINCELAR. Efectuar pequeños cortes sobre los lomos de un pescado para facilitar su cocción.

CLARIFICAR. Aportar limpieza o transparencia a un caldo o salsa.

CLAVETEAR. Introducir "clavos", especia muy olorosa, en cebolla y otro género similar al objeto de que el preparado culinario adquiera su aroma característico.

COBERTURA DE CHOCOLATE. Chocolate con manteca de cacao que se utiliza en pastelería en su estado puro o combinado siempre diluido.

COCER. Hacer entrar en ebullición un líquido. Transformar por la acción del calor, el gusto, y propiedades de un género. Ablandar y hacer digeribles los artículos. Cocinar o guisar.

COCER AL BAÑO MARIA. Cocer lentamente un preparado poniéndolo en el interior de un recipiente que, a su vez, debe introducirse en otro mayor con agua, poniéndose el todo en el horno o fogón.

COCER AL VAPOR. Cocer o cocinar un preparado en recipiente puesto dentro de otro y con vapor de agua.

COCER EN BLANCO. Cocer al horno en moldes una pasta sin aderezos, sustituyendo éstos por legumbres secas.

COMANDA. Platos o especialidades culinarias que desea el cliente y que el "maître" o camarero refleja en una hoja por triplicado, dando una copia original a cocina.

CONCASSÉE. Guarnición de tomate picado en forma gruesa, sin piel ni pepitas y rehogado con cebolla de igual forma, con aderezo de orégano, ajo.

CONDIMENTAR. Añadir especias a un género para darle sabor.

CORREGIR. Modificar un sabor dominante en una preparación por adición de otra sustancia.

COULIS. Puré (tomate, cangrejo, etc.) que se somete a una evaporación completa de su juego.

CREPE. Oblea, torta fina elaborada con harina, huevos, leche y mantequilla.

CROCANTE. Dícese de alimento o preparación resistente al diente (crujiente).

CUAJAR. Por acción de calor o frío sería la operación de coagular o aportar una forma más o menos compacta a elaboraciones culinarias o repostera

D

DADOS. Corte referente a pequeñas porciones de alimentos en forma de dados.

DECANTAR. Suprimir normalmente por trasvase, las impurezas o cuerpos extraños de un jugo, salsa, aceite, preparación líquida, etc.

DECCOCION. Cocer en agua hirviendo hierbas o plantas aromáticas para obtener su extracto.

DECORAR. Embellecer con adornos un género, para su presentación.

DENTE, AL. Expresión italiana referente al grado de cocción de la pasta, arroz y hortalizas al retirarla del fuego, estando aún algo dura.

DERRETIR. Fundir al fuego con la ayuda del calor alguna grasa.

DESALAR. Sumergir un género salado en agua, fría por lo general, para que pierda la sal.

DESANGRAR. Sumergir en agua fría una carne o pescado para que pierda la sangre. También se dice de la operación de despojar a una langosta, o similar, de la materia que en crudo tiene en la cabeza, preparándola así para su posterior empleo.

DESBARASAR. Operación consistente, en una vez limpios, disponer los utensilios empleados bien en el comedor, bien en la cocina en su lugar correspondiente.

DESECAR. Sacar por evaporación un preparado del fuego.

DESGLASAR. Añadir un líquido (agua, vino, aguardiente, etc.) al utensilio donde previamente se haya cocinado un ave, un pescado o una carne, para recuperar la grasa o jugo depositado y caramelizado que contenga

DESGRASAR. Quitar la grasa de un preparado.

DESHUESAR. Separar los huesos de una carne.

DESLEIR. Disolver.

DESMOLDEAR O DESMOLDAR. Sacar un preparado del molde del que se conservará la forma.

DESOLLAR. Quitar la piel a un animal.

DESPLUMAR. Despojar de las plumas.

DORAR. Dar con huevo batido sobre una pasta para que se dore durante su cocción. Caramelizar la superficie de un pescado, carne o ave. Freír un alimento hasta que adopte un color dorado. Dorar al horno. Dar bonito color dorado a un frito, asado o cocido al horno.

E

EMBORRACHAR. Empapar con almíbar, licor o vino un postre.

EMPANAR. Pasar por harina, huevo batido y pan rallado un género.

EMPLATAR. Poner un preparado terminado en la fuente de servir.

ENCAMISAR, CAMISAR O FORRAR. Cubrir las paredes interiores de un molde con una capa de pasta, gelatina, etc., dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto.

ENCOLAR. Adicionar gelatina a un preparado líquido para que, al enfriarse, tome cuerpo y brillo.

ENFONDAR. Forrar el fondo de un molde o tartera.

ENGRASAR. Untar con mantequilla u otra grasa el interior de un molde o recipiente.

ENHARINAR. Cubrir de harina las superficies de un género.

ENTRECOT. Palabra francesa que significa trozo de carne entre costillas, por ser la porción cárnica comprendida en las chuletas de vacuno.

ENVEJECER. Dar tiempo a una carne para que logre cierto punto de pasada.

ESCABECHAR. Preparación de algunos géneros (ya cocinados) en un líquido aromatizado con especias y vinagre para conservarlos y que adquieran un sabor característico.

ESCABECHE. Adobo y conservante a base de aceite, vinagre, hierbas y hortalizas.

ESCALDAR. Sumergir en agua hirviendo un género, manteniéndolo poco tiempo.

ESCALFAR. Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido un género sumergido en él. Cocción de pocos minutos. Cocer en líquido graso y corto un género.

ESCALOPAR. Cortar en láminas gruesas y sesgadas un género.

ESCAMAR. Quitar las escamas de un pescado.

ESCARCHAR. Operación consistente en sumergir en un almíbar a punto de hebra floja generalmente frutas, que una vez secadas presentan dicho aspecto "escarchado" al cristalizarse el azúcar.

ESPALMAR. Estriar y dejar más fino de grosor un género (carne o pescado) con unos golpes ayudados de una espalmadora de hierro.

ESPECIA. Sustancia aromática que se obtiene de las raíces, cortezas, frutos, semillas, etc... cuyo fin es dar sabor. Condimento culinario.

ESPOLVOREAR. Repartir en forma de lluvia un género en polvo.

ESPUMAR O DESESPUMAR. Quitar con la espumadera las impurezas que en forma de espuma floten en un preparado durante la cocción. También significa formar espuma.

ESTIRAR. Trabajar una masa con rodillo para adelgazarla. Conseguir mayor rendimiento del normal en un género al racionarlo.

ESTOFAR. Hacer un guisado muy tapado, en el que todos los componentes son crudos y se cocinan a la vez.

ESTUFAR. Disponer una masa elaborada con levadura en la "estufa" generalmente situada bajo el horno con el fin de que aumente su volumen gracias a su temperatura cálida.

F

FARSA. Compuesto de una o varias materias que sirve para rellenar manjares.

FILETEAR. Cortar un género en lonjas delgadas y alargadas.

FINAS HIERBAS. Compuesto de perejil, perifollo, estragón y cebollino.

FLAMBEAR. Rociar un plato o postre con licor y prenderle fuego. Los platos flambeados deben de servirse en llamas.

FLAMEAR. Algunos aplican a este término, quizás por su similitud lingüística, el mismo significado de la palabra anterior. Aunque hace referencia a la acción de pasar aves o partes de carnes sobre una llama para suprimir restos de pluma o pelo.

FONDEAR. Cubrir con legumbres, tocino, el fondo de un preparado o recipiente, donde se va a cocinar el género.

FONDO. Caldo sustancioso resultante de cocer una vianda y que puede servir de base a caldos, sopas, salsas, cremas.

FORRAR. Cubrir las paredes interiores de un molde con pasta, bacón, gelatina, para cocinar o presentar diferentes productos.

FREÍR. Introducir en una sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.

FUMET. Extracto muy concentrado de carnes, aves o pescado. Se consigue dejándolos en ebullición para reducir al máximo el caldo y machacando en él las carnes y huesos, pasándolo luego por el tamiz.

G

GELATINA. Sustancia sólida, incolora y transparente que se obtiene de las partes blandas y huesos y espinas de los animales.

GLASA. Especie de jarabe salado o dulce (glasa de azúcar.

GLASEAR. Obtener una capa lisa y brillante en la superficie del alimento.

GOURMET. Expresión francesa referente al gastrónomo.

GRATINAR. Hacer tostar a horno fuerte o gratinador la capa superior de un preparado.

GUARNECER. Acompañar a un género principal de otros géneros menores sólidos que reciben el nombre de guarnición.

GUARNICIÓN. Géneros diversos que acompañan y complementan los platos de cocina. Aportación estética del plato.

GUISAR. Cocinar alimentos sometiéndolos a la acción del fuego mediante grasa, agua o caldo, sí como otros condimentos.

H

HELAR. Congelar por medio de temperaturas -0º una mezcla.

HERVIR. Cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.

HIERBAS AROMÁTICAS. Constituyen un condimento fundamental en la cocina, ya que aportan aromas y sabores naturales. Existen multitud, perejil, perifollo, cebollino, apio, romero, tomillo, laurel, estragón, menta, hinojo, etc.

I

INFUSION. Resultado de añadir agua hirviendo sobre una planta aromática para extraer su color, aroma y sabor.

INGREDIENTE. Elemento que forma parte de una receta.

INSÍPIDO. Género o elaboración culinaria que carece de sabor.

J

JALEA. Extracto gelatinoso de frutas que se obtiene mediante reducción al fuego.

JARABE. Líquido que resulta de cocer azúcar en agua sin que se formen hilos. Almíbar, sirope.

JULIANA. Forma de cortar en tiras (de 3 a 5 cm de largo por 1 a 3 mm de grueso.

K

KETCHUP. Salsa elaborada a partir de tomate que se aromatiza con sal, vinagres, especias y azúcar.

KIWI. Fruta originaria de Nueva Zelanda. Tamaño similar a un huevo con la pulpa ácida de color verde y con semillas negras. Piel de color marrón y con vello. Se puede consumir crudos o cocinados una vez pelados.

KOKOTXA. La parte carnosa que se encuentra en la parte baja de la cabeza de algunos pescados. Las más cotizadas son las de merluza y bacalao. Se suelen preparar rebozadas, al pil-pil y en salsa verde.

KOSKERA. Preparación de algunos pescados típica de Euzkadi en cazuela de barro con ajo, aceite, perejil y decorado con guisantes, espárragos y huevo.

L

LAMAS. Lonchas finamente cortadas.

LEVADURA. Fermento en polvo o prensado que hace aumentar el volumen de una masa, volviéndola esponjosa.

LEVANTAR. Poner de nuevo una preparación en ebullición.

LIGAR. Añadir a un preparado un elemento de ligazón para espesar. Mezclar diversos ingredientes de forma homogénea.

LIZ. Cordel fino, bramante para atar o bordar alimentos.

M

MACEDONIA. Mezcla de legumbres o frutas cortadas en dados.

MACERAR. Poner en remojo alimentos durante un tiempo para que adquieran aroma y sabor.

MAIZENA. Harina fina de maíz.

MAJADO. Alimento machacado en un mortero o almirez hasta reducirlo a una pasta.

MAJAR. Quebrar de forma grosera, machacar de forma imperfecta.

MANTECA. Sustancia grasa de algunos productos.

MANTEQUILLA. Clarificada, fundida y decantada. Pomada reblandecida.

MARCAR. Preparar las operaciones básicas para iniciar la confección de un plato, a falta de su cocción.

MARCHAR. Poner "en marcha" la elaboración de un plato concreto en cocina, generalmente sobre pedido de la comanda del comedor.

MARINADA. Adobo, maceración.

MARINAR O ENMARINAR. Poner géneros, generalmente carnes o pescados, en compañía de vino, hierbas aromáticas, etc., para conservarlos, aromatizados o ablandarlos. La palabra hace referencia al agua marina utilizada antiguamente para este fin.

MECHAR. Introducir en una carne cruda, con ayuda de una mechadora, tras de tocino en forma de mecha. También trufas o jamón, o cualquier otro ingrediente.

MIREPOIX. Término francés utilizado para designar la preparación básica en comida consistente en hortalizas troceadas y rehogadas.

MISE EN PLACE. También es un vocablo de origen francés que viene a significar " puesta a punto" en relación a la preparación previa en la cocina y otras áreas de la hostelería.

MOJAR. Añadir a un preparado el líquido necesario para su cocción.

MONTAR. Colocar los géneros, después de guisados, sobre un plato. Sinónimo de batir.

MOUSSE. Preparado culinario o de pastelería en el que los ingredientes, aun siendo diversos componen una masa fina y homogénea. Pueden ser fríos o calientes.

N

NAPAR. Sinónimo de cubrir un preparado con un líquido espeso que permanezca.

O

OBLEA. Masa muy fina estirada generalmente redonda. Crepe.

OLIVA. Sinónimo de aceituna.

OLLA. Recipiente redondo alto, con boca ancha y con asas que se suele realizar de barro. Nombre de algunos cocidos en España.

OREO. Exposición de carnes sacrificadas en cámaras frigoríficas para que resulten tiernas al sufrirse transformaciones químicas en su interior que mejoran su olor y sabor.

ORLY. Pasta elaborada con harina, agua, sal, levadura y cerveza generalmente que se utiliza para rebozar posteriormente géneros que se vayan a freír.

OSSO-BUCCO. Porción de jarrete de ternera cortado horizontalmente con hueso que se utiliza para la elaboración del plato del mismo nombre. De origen italiano.

OSTRA. Molusco bivalvo de aspecto pardo verdoso por fuera y nacarado por dentro. Se suelen consumir crudas con un poco de limón.

P

PANACHE. Término que se aplica a diversas hortalizas o verduras previamente cocidas, que se presentan juntas como plato o guarnición.

PAPILLOTE. Alimento cocinado y servido en una envoltura de papel vegetal o aluminio bien cerrada.

PASADO. Punto de los géneros crudos que no están frescos y bordean el punto de descomposición, sin acabar de llegar a él. Excesivamente cocido, colado.

PASTA. Mezcla, masa.

PASTA BRISA. Pasta quebrada.

PERFUMAR. Aromatizar.

PICAR. Cortar finamente un género. Mechar superficialmente un preparado.

PIL-PIL. Salsa procedente de la gelatina del pescado obtenida al "vaivén" en una cazuela.

POCHAR. Véase rehogar.

POTAJE. Guisado más o menos caldoso.

PRENSAR. Poner unos pesos apropiados encima del preparado para comprimirlo. También se le puede poner dentro de un molde-prensa.

PROVENZAL. Miga de pan o pan rallado, ajo y perejil, mezclado, que se añade en algunas preparaciones.

PUCHERO. Olla, cocido.

PUDIN O BUDIN. Especie de pastel dulce o asado.

PURE. Preparación más o menos espesa a base de legumbres u hortalizas cocidas u otros alimentos triturados y colados.

Q

QUENEFA. Son los géneros picados y posteriormente moldeados en forma de bolas que se suelen utilizar como guarnición.

QUESADA. Elaboración típica de Cantabria, de forma rectangular o redonda y de unos dos o tres centímetros de grosor elaborado a base de requesón, huevos, azúcar, ralladura de limón, mantequilla, harina y, en algunos casos, canela.

QUESO. Es el producto resultante de la coagulación de la leche y posterior separación del suero. Las leches que se utilizan son principalmente la de vaca y la de oveja. Es un producto que se suele presentar en fresco o madurado, sólido o semisólido. Las fases principales de su elaboración son la coagulación, desairada, moldeado y prensado, salazón y posterior curado o maduración

R

RALLAR. Desmenuzar un género por medio de la máquina ralladora o el rallador manual.

REBOZAR. Cubrir un género con una ligera capa de harina y otra posterior de huevo batido, antes de freírlo.

RECETA. Fórmula culinaria de un plato o postre.

RECTIFICAR. Poner a punto el sazonamiento o color de un preparado.

REDUCIR. Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, para que resulte más sustancioso o espeso.

REFRESCAR. Poner en agua fría un género, inmediatamente después de cocido o blanqueado, para cortar la cocción rápidamente.

REHOGAR. Freír los alimentos en una sartén o cacerola a fuego lento hasta obtener el punto deseado de ternura y sabor.

RELEVE. Hoja o documento que refleja el inventario de géneros.

RELLENO. Farsa.

REMOJAR. Poner un género desecado, para que recupere la humedad, dentro de un líquido frío.

ROUX. Harina y grasa (por lo general, mantequilla) a partes iguales, en más o menos cantidad por litro, según su empleo. Constituye la base de muchas salsas, como por ejemplo la bechamel.

S

SALAR. Poner en salmuera un género crudo para su conservación, toma de sabor o color característico. También añadir, generalmente al ser servido.

SALPIMENTAR. Sazonar de sal y pimienta.

SALSA. Líquido más o menos denso y sustancioso que acompaña a los alimentos aportándole sabor.

SALSEAR. Cubrir de salsa o jugo un género, generalmente al ser servido.

SALTEAR. Cocinar total o parcialmente con grasa y a fuego violento (180-240º) para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.

SAZONAR. Aderezar, condimentar, dar sazón a los alimentos.

SOASAR. Medio asar o asar ligeramente un alimento.

SOFREIR. Véase rehogar.

SUDAR. Cocción lenta de ciertos géneros en recipiente cubierto con un elemento graso sin adición de líquido. En piezas de carne, hasta que aparezcan las primeras gotas de jugo.

T

TAMIZAR. Separar con el tamiz o cedazo las partes gruesas. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz.

TORNEAR. Dar forma regular a una hortaliza o fruta para embellecerla.

TOSTAR. Adquirir color tostado.

TRABAJAR. Remover, amasar, etc., una masa o género para conseguir homogeneidad.

TRABAR. Ligar una salsa, crema, etc., por medio de huevos, féculas, etc.

TRINCHAR. Cortar limpiamente un género.

TROCEAR. Partir en trozos.

V

VELOUTE. Salsa blanca que se puede emplear como base de otras.

VOLOVÁN. Masa hueca o cesto cilíndrico de hojaldre con tapa para rellenar.

Y

YEMA. La parte central y redonda del huevo de los animales ovíparos y de un color amarillento.

YOGUR. Es un producto lácteo elaborado a base de leche coagulada por acción de un fermento láctico y puede llevar otros ingredientes como frutas, frutos secos,... Es de origen asiático.

YUCA. También conocida como mandioca es la raíz comestible del árbol del mismo nombre y originaria de América.

Z

ZANCARRÓN. Sinónimo de jarrete y morcillo.

ZARANGOLLO. Especie de pisto ligado con huevo en el cual la cantidad de verduras es muy abundante. Típico de Murcia.

ZESTE. Expresión que hace referencia a la piel fina de limón o naranja.

ZUMO. Son los jugos extraídos mecánicamente a partir de frutas y vegetales limpios y maduros.

UA.3 REGENERACION Y CONSERVACION DE LAIMENTOS EN EL BAR - CAFETERIA

Sistemas Y Métodos Básicos De Regeneración, Conservación Y Presentación De Géneros Y Productos Culinarios.
Clases
Los distintos métodos de conservación se pueden clasificar en cuatro grandes grupos, atendiendo a diversos:

Tratamientos de conservación con calor:
- Pasteurización
- Esterilización.
- Escaldado

Tratamientos de conservación con frío:
- Refrigeración.
- Congelación.

Tratamientos de conservación tradicionales:
- Deshidratación.
- Ahumado.
- Salazón.
- Especias.

Otros tratamientos:
- Irradiación.
- Aditivos.
- Envasado al vacío.
- Atmósfera modificada
- Envasado al vacío.

Tratamiento Conservación Por Calor

El objetivo principal del tratamiento térmico es eliminar e inhibir, de forma parcial o total, las enzimas y microorganismos que pueden alterar el alimento. En este tratamiento juega un papel importante el binomio tiempo y temperatura, ya que cuanto más alta es la temperatura y más largo el tiempo, el efecto será mayor.

Con la cocción se desarrollan características organolépticas del producto: **mejorar el sabor, olor, color y textura.**

Además, la cocción puede estar asociada con una reducción sustancial o la eliminación de la carga microbiana presente en el producto.

Los alimentos pueden cocinarse de distintas maneras: fritura, hervido, asado u horneado o al vapor. Si se habla en términos de conservación de los alimentos, el calor aporta claros beneficios ya que los alimentos cocinados suelen durar más que los crudos.

Escaldado. Este tratamiento, que usa temperaturas inferiores a los 100ºC, se aplica para destruir la actividad enzimática de frutas y verduras. Se suele emplear para fijar el color de las hortalizas o disminuir su volumen antes de congelar.

El escaldado también reduce el número de microorganismos contaminantes, sobre todo mohos, levaduras y formas bacterianas vegetativas y, por tanto, desempeña un efecto conservador.



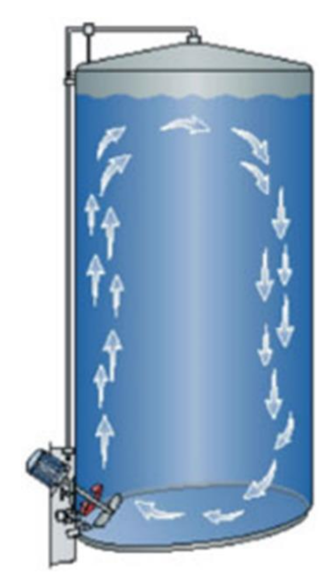
Suele utilizarse como tratamiento previo a otras operaciones como la congelación o el secado. El escaldado puede hacerse con agua, vapor o microondas.

Pasteurización. Los alimentos se someten a una temperatura inferior a los 100ºC durante unos minutos. Este tratamiento es suficiente para moderar y destruir microorganismos patógenos, aunque deben guardar en la mayoría de los casos en frío, a unos 4ºC, para frenar el desarrollo de gérmenes que pueda haber**.**

Métodos empleados:

- **VAT:** Consiste en calentar los líquidos hasta una temperatura de aproximadamente 63ºC y luego dejarla enfriar durante 30 minutos dentro del mismo recipiente. Al terminar, se les envasa de inmediato para prevenir contaminación.
- **HTST:** Los líquidos se calientan rápidamente a entre 71ºC y 89ºC, dependiendo de su tipo, por sólo 15 segundos. Es el más utilizado por la industria, ya que es rápido y se puede trabajar con grandes volúmenes.
- **UHT:** Se basa en utilizar altas temperatura (135-150ºC, durante 1 y 3 segundos)

Esterilización. Este tratamiento consiste en exponer los alimentos a una temperatura superior a los 100ºC durante un periodo suficiente para inhibir enzimas y otros microorganismos como las bacterias esporuladas.



Se considera que es un producto estéril porque no contiene microorganismos viables, es decir, estos no son capaces de reproducirse aunque tengan las condiciones óptimas.

La esterilización se emplea en leche, zumos de frutas y concentrados, conservas enlatadas, tarros de cristal y otros muchos productos a los que alarga su vida útil como mínimo tres meses, sin que para ello se requiera refrigeración, pudiéndose prolongar entre dos a cinco años en función del tipo de alimento y el tratamiento aplicado.

EQUIPOS
Se utilizan grandes recipientes de acero inoxidable llamados autoclaves con baños agua o vapor. El proceso se desarrolla de una manera discontinua ya que se realiza por lotes generalmente se realiza para productos envasados



Intercambiadores de placas o tubulares calentados con agua o vapor. Los intercambiadores de calor son los más utilizados para alimentos no envasados, líquidos o semilíquidos.

Tratamiento Conservación Por Frio

Cuando un alimento a medida que va bajando de temperatura, a partir de + 10° C. y sobre todo cerca de 0º C., el frío ralentiza la mayor parte de las transformaciones y alteraciones microbianas y bioquímicas.

A partir de -12ºC., el frío estabiliza el alimento. Pero hace falta alcanzar la temperatura de -18°C, para detener verdaderamente toda actividad microbiana.

A esta temperatura se sufren unas alteraciones bioquímicas (acidificación y enranciamiento de las grasas, pérdidas de aromas, oscurecimiento y deshidratación superficial cambio de textura...)

Conservación Por Refrigeración
Consiste en mantener los alimentos a baja temperatura, pero superior a 0 ºC. El desarrollo de los microorganismos a esta temperatura disminuye o no se produce, pero los gérmenes siguen vivos y comienzan a reproducirse desde que se calienta el alimento.



La refrigeración es el sistema que se utiliza con la leche, y es habitual en frutas, hortalizas y verduras (las 24 horas siguientes a su recolección).

Las frutas, hortalizas y verduras deben refrigerarse a temperaturas entre los 0 ºC y 12 ºC.

La carne se almacena refrigerada durante 5 días por lo menos. Los pecados 2 a 3 días

El Frío
Actualmente se utilizan dos niveles de frío para la conservación de alimentos:

- Frío positivo para los géneros refrigerados (+), y
- Frío negativo para los géneros congelados y ultra congelados (-).

El frío no destruye los microbios. Microorganismos y reacciones bioquímicas vuelven a tener lugar con una elevación suficiente de temperatura que lo permita.

En estos dos niveles de frío se distinguen:

- Por la temperatura alcanzada: positiva o negativa.
- Por el tiempo empleado para alcanzar dicha temperatura: congelación simple, y ultrarrápida para géneros de débil espesor por ejemplo.
- Por la duración de la conservación: algunos días para los productos refrigerados y algunos meses para los congelados y ultra congelados.

Refrigeración

La refrigeración consiste en someter un producto a un tratamiento frigorífico destinado a bajar su temperatura en el centro del alimento sin alcanzar su punto de congelación inicial.

La refrigeración se realiza según la naturaleza de los productos a temperaturas superiores a 0°C hasta + 8°C

La refrigeración es un procedimiento de conservación de corta duración (algunos días). Los diferentes fenómenos de alteración (acción enzimática, proliferación microbiana, oxidación) son considerablemente ralentizados, pero no detenidos.

Los productos refrigerados evolucionan lentamente, pudiendo presentar al cabo de unos días características externas modificadas (deshidratación, cambio de colocación y de textura por ejemplo).

La duración de conservación de los géneros alimenticios sometidos a la acción del frío, varía en función de diversos factores:

- El grado de frescor
- La temperatura de conservación.
- La naturaleza del producto y su contenido en materias grasas.
- El acondicionamiento.

De forma general la conservación de larga duración no es recomendada. La rotación rápida de los stocks es preferible.



Frutas	**+6 - +8**	**1 a 2 semanas**
Quesos fermentados	**+8**	**2 semanas según el tipo**
Huevos	**+8**	**2 semanas**
Hortalizas frescas	**+4 - +8**	**algunos días a 2 semanas según producto**
Aves conejos y caza	**0 - +4**	**7 días desde la fecha de abatimiento**
Carnes de carnicería con hueso	**0 - +3**	**10 a 15 días Máximo**
Carnes de carnicería en músculos no acondicionada	**0 - +3**	**Algunos días**
Carnes de carnicería en músculos acondicionada al vacio **Quesos frescos, yogures nata fresca**	**0 - +3** **0 - +4**	**21 días Max. Desde la fecha de acondicionamiento** **Fecha límite de consumo**
Pescado bajo hielo fundente	**0 - +2**	**Algunos días**
***P.C.A. refrigerados por fabricante**	**0 - +3**	**Seguir prescripciones de fabricante.**

Equipos
Cámaras frigoríficas

- Pueden ser fijas (construidas con materiales de obra), o modulares. Son de planta cuadrada o rectangular.
- La altura interior no será mayor de 2.300 mm., y sus estantes y accesorios estarán dispuestos para aprovechar el sitio máximo.
- Las superficies serán impermeables a las condensaciones y a la humedad, y de fácil limpieza.
- Las puertas se cerrarán con dispositivos herméticos y se abrirán por dentro y por fuera. Los equipos frigoríficos de las cámaras se han subdividido en departamentos para aves, carnes, verduras, lácteos, pescados y frutas con objeto de evitar la contaminación por absorción de olores.

Mesas refrigeradas
Son mesas de trabajo de acero inoxidable que en su parte inferior tiene instalado un sistema frigorífico. El sistema de apertura puede ser de cajones, puertas, o mixto.

Otros equipos frigoríficos

- Fabricador de hielo en escamas (para conservar el pescado).
- Arcón congelador.
- Heladoras o sorbeteras.
- Conservadores de helado.

Armarios frigoríficos
Tienen puertas independientes, el exterior es de acero inoxidable y el interior de duraluminio o plástico especial, aislado por poliuretano inyectado.
Su capacidad se mide en litros. Pueden ser murales, mesas (timbres), de exposición, etc.

Congelación

Consiste en bajar la temperatura a -18 ºC en el centro del alimento, y así, no hay posibilidad de desarrollo microbiano y se limita la acción de la mayoría de las reacciones químicas y enzimáticas.



Al congelarse el agua que contienen los alimentos, que se convierten en cristales de hielo, los microorganismos que necesitan agua, no pueden desarrollarse.

La temperatura de congelación de los alimentos se produce entre -40 ºC y -50 ºC, seguidamente se almacenan a -18 ºC, temperatura que se debe mantener hasta el momento de la regeneración.

El alimento no debe pasar demasiado tiempo congelado, no más de dos meses, porque las vitaminas irían desapareciendo y las grasas se enrancian.

Se aplican temperaturas inferiores a 0ºC grados y parte del agua del alimento se convierte en hielo.

Cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, por ello conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento.

Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a la temperatura más baja posible, para que la calidad del producto no se vea afectada.

La temperatura óptima de conservación de los productos congelados en casa es de -18 grados o inferior.

Ultracongelados
Son productos sometidos a un proceso denominado «congelación rápida» que permite rebasar tan rápidamente como sea necesario la zona de máxima cristalización de manera que la temperatura del producto (tras la estabilización térmica), se mantiene sin interrupción en temperaturas iguales o inferiores a -18°C.

Una vez congelado, se mantendrá en cámaras a temperaturas de -40ºc o inferiores.

Sólo se autorizan como sustancias congelantes el aire, el nitrógeno y el anhídrido carbónico que cumplan unos criterios de pureza específicos.

Abatidores de temperatura



Son armarios frigoríficos que permiten la bajada rápida de temperatura de los alimentos inmediatamente después de haber sido cocinados, asegurando así su calidad higiénica sanitaria.

El abatidor permite la bajada de temperatura de 65°C hasta 35ºC en un tiempo máximo de dos horas.

Está realizado en acero inoxidable tanto exterior como interiormente.

Congelador
Equipo de refrigeración que está aislado térmicamente y funciona midiendo un sistema frigorífico siendo capaz de almacenar y mantener los productos o alimentos en su interior en un rango de temperatura bajo 0ºC. Normalmente estos equipos bajan a temperaturas por debajo de -22ºC (algunos hasta -40ºC).

Estos congeladores los podemos encontrar tipo arcón o tipo armario o mural.

Tratamientos De Conservación Tradicionales

Desecación
Los géneros, mediante un proceso natural de secado, por medio del sol, corrientes frías o de calor, reducen el contenido de agua.

Se rehidratan introduciéndolos en agua. Se suelen desecar legumbres, frutas, especias, pescados, etc.

Deshidratación
Mediante un flujo de aire caliente, los géneros pierden su contenido de agua. Se rehidratan igual que en el caso anterior, también se pueden utilizar directamente.

Los deshidratados suelen ser carnes, hortalizas, frutas, especias, etc.



Ahumado
Se consigue sometiendo el género a la acción del humo resultante de la combustión de maderas o serrines autorizados, pudiéndose utilizar también plantas aromáticas.
Existen dos tipos de ahumados: en frío y en caliente.

- En frío, el proceso dura aproximadamente de 24 a 48 horas (dependiendo del alimento) y no debe superar los 30 °C;
- En caliente, la temperatura debe ser mayor a los 60 °C y no superar los 75 °C. Se suelen ahumar carnes y pescados.

Encurtido
Consiste en sumergir los alimentos en una disolución de vinagre y sal durante un tiempo. También se suelen añadir en estas marinadas hierbas aromáticas y especias. Es usual encurtir aceitunas, pepinillos, alcachofas, berenjenas, etc.



Escabechado
Es parecido al anterior, pero se suelen escabechar carnes, pescados y hortalizas, se utiliza una fuente de calor donde se precocinan los géneros mediante un caldo de vinagre, aceite, laurel, pimienta en grano y especias.

Salazón
Este método de conservación consiste en el contacto del producto con sal, acompañada por nitrato sódico y nitrito, que provoca una deshidratación parcial del alimento, reforzando el sabor e inhibiendo las bacterias. Es común aplicarlo a carnes y pescados.

Conservación Química

Es la que se realiza mediante la aplicación de aditivos. Los aditivos son sustancias, naturales o sintéticas, que se adicionan a los alimentos, en pequeñas dosis, para conservarlos, tanto su apariencia como el sabor y la textura.

Los aditivos alimentarios están regulados de forma muy estricta, siendo sometidos a revisiones periódicas para comprobar su seguridad. En Europa, la mayor parte cuentan con el prefijo "E".

Aditivos

- Aditivos para mejorar las características organolépticas.
- Colorantes, utilizados para regular el color (para evitar pérdidas o cambios de color en los alimentos almacenados).
- Edulcorantes, que dan un sabor dulce a los alimentos.
- Aromatizantes, su finalidad es ofrecer al alimento un nuevo aroma o modificar el que tenía.
- Conservantes, retrasan el enmohecimiento o deterioro causado por microorganismo. Antioxidantes, prolongan la vida de los géneros, protegiéndolos de la oxidación (enranciamiento de las grasas).

Irradiación

La irradiación de alimentos es un método físico de conservación que consiste en exponer el producto a radiaciones ionizantes como los rayos X, gamma o electrones acelerados.

La irradiación se aplica a frutas, verduras, carnes, pescados y alimentos precocinados con el fin de esterilizarlos, es decir, eliminar por completo los posibles microorganismos adheridos y prolongar la vida útil del alimento sin necesidad de frío

Mediante esta técnica se modifican los procesos normales de las células en el alimento y se consigue inhibir el crecimiento de bacterias, entre ellas salmonella o listeria. Además, se retrasa la aparición de brotes en alimentos como la patata o la cebolla, se ralentiza la descomposición de la carne y se evita la maduración rápida de las frutas y las verduras

Envasado al vacío

Se trata de extraer el aire que rodea al producto que se va a envasar. De este modo se consigue una atmósfera libre de oxígeno con la que se retarda la acción de bacterias y hongos que necesitan este elemento para sobrevivir, lo que posibilita una mayor vida útil del producto.



El envasado al vacío se complementa con otros métodos de conservación ya que después, el alimento puede ser refrigerado o congelado.

Atmósfera Modificada
Se envasa el producto o género, para extraer de igual modo el aire contenido y se introduce una atmósfera creada artificialmente, cuya composición no se podrá controlar a lo largo del tiempo.

Bajo este sistema se pueden envasar una amplia variedad de productos, vegetales, carnes, pescados, etc. Independientemente de la elaboración y conservación a la que hayan sido sometidos, pueden ser productos frescos, refrigerados o congelados.
Preserva la calidad de los productos al inhibir las reacciones de oxidación, pardeamiento, etc.

Presentación Comercial De Los Alimentos

I Gama. Los alimentos de la primera gama son los productos frescos como la fruta, las hortalizas, la carne, el pescado, etc.; que no han sufrido ningún tratamiento de conservación. Será necesaria una rápida refrigeración a su llegada al establecimiento.

II Gama. Los alimentos de la segunda gama son las conservas y semiconservas, las cuales sufren un tratamiento térmico de pasteurización o esterilización y posteriormente son envasadas.

En estos casos es imprescindible rechazar envases hinchados o abombados y que silben al abrirlos, conservas con líquido turbio o cuyo envase esté oxidado, con golpes y deteriorado.

Las semiconservas, como las de las anchoas, necesitan además refrigeración.

III Gama. Los alimentos de la tercera gama son los congelados o ultracongelados. Se envasan en recipientes adecuados a sus características, utilizando mayoritariamente como materiales el plástico y el cartón.

Rechazar aquellos que muestren evidencias de que se ha roto la cadena del frío, es decir, que se ha producido una descongelación aunque haya sido parcial, como por ejemplo por la presencia de escarchado en el alimento.

IV Gama. Los alimentos de cuarta gama son las frutas u hortalizas envasadas en atmósferas modificadas o al vacío, ya limpias y cortadas, listas para su uso. Los envases más utilizados son las bolsas de plástico y representan un gran ahorro de tiempo. En algunos casos deben combinarse con refrigeración



V Gama: Platos de última generación preparados y envasados tras someterlos a procesos higienizantes que aseguran tanto su salubridad y seguridad de consumo como la textura y todas sus cualidades organolépticas originales.

Su fácil y rápida regeneración para el consumo no precisa equipos ni formación especial.

La oferta es amplísima e incluye desde platos cotidianos hasta sofisticados platos de alta cocina a precios asequibles que pueden ser utilizados tal cual o como parte de la llamada "cocina de ensamblaje" en la que se usan como base de otras preparaciones más creativas.



La Regeneración

Es la aplicación de ciertas técnicas a un producto conservado, antes de ser usado directamente como plato, o como ingrediente en cualquier preparación.

Existen peligros de crecimiento bacteriano en este proceso, por lo que hay que prestar especial atención a los equipos, superficies de trabajo y en los manipuladores.

Prevenir estos peligros no es difícil, siguiendo unas cuantas instrucciones:

- Que el tiempo de regeneración del producto (hasta que adquiere una temperatura de 70 ºC) no dure más de 2 horas.
- Intentar servir las comidas el día de su preparación.
- El alimento regenerado, se mantendrá la temperatura de 70 ºC en el interior del producto hasta ser consumido.
- Los restos de comida, siempre han de ser desechados.
- Siempre cumplir con las normas de seguridad y una higiene eficaz.

En cualquier caso, los alimentos se regeneran con un estado de preparación muy avanzado, no suelen ser preparaciones muy complicadas, o métodos de conservación/regeneración difíciles de desarrollar o demasiado aparatosos.

El tipo, cantidad y tamaño del equipo dependerán del tipo de menú que se ofrece, de la categoría del local y los servicios, o de la clientela a la que van dirigidos.



Identificación De Los Principales Equipos Asociados

Baño María
Consiste en un mueble modular construido en acero inoxidable en el que encajan recipientes de distintas medidas y el interior contiene agua caliente.

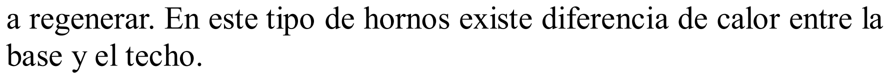
La temperatura se regula a través de un termostato, transmitiendo el calor a los alimentos que se encuentran en el interior de las cubetas gastronómicas de un modo suave y constante.

Es un método empleado para conferir temperatura uniforme a una sustancia líquida o sólida o para calentarla lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua que está unos grados por debajo de la ebullición.

El concepto es muy sencillo: calor poco agresivo e indirecto, apto para mantener calientes las preparaciones ya termina das, el tiempo justo que dura un servicio.

A veces se sustituye el agua por un aceite mineral o un fluido refrigerante que sube el punto de ebullición, y ofrece unos grados más de temperatura.

Horno Clásico Convencional
El principio de funcionamiento de estos hornos, ya sean gas o eléctricos, se debe a los cambios térmicos producidos entre el aire caliente que circula en la cavidad del horno y el producto que se va



a regenerar. En este tipo de hornos existe diferencia de calor entre la base y el techo.



Para su utilización es necesario precalentarlos. Los eléctricos están dotados de termostatos que controlan la temperatura y los de gas de una llave que regula el quemado del mismo.

La construcción, mantenimiento y limpieza suelen ser similares a los de las cocinas o fogones

Fogones
La llamada cocina, sirve para calentar cazos, cacerolas, marmitas, etc. Se pueden encontrar de butano, propano, gas ciudad y carbón, incluyendo las vitrocerámicas de gas.

Plancha
La plancha es una estructura metálica sobre la cual se cocinan los alimentos, por medio de gas o energía eléctrica.

Los establecimientos que ofrecen servicio de comidas más o menos sencillas (sándwiches, platos combinados, tortitas, etc.), son los que la utilizan más frecuentemente.

Hornos De Convección Forzada
El principio de funcionamiento de estos hornos consiste en mover mediante una turbina el aire caliente que produce en su interior, la fuente de calor es más homogénea en toda la cavidad del horno y permite regenerar los alimentos en varios niveles.

Con el horno cerrado se reduce las pérdidas por evaporación, resulta mínima la contracción del alimento y se alcanzan con rapidez cambios en la textura del alimento que se cuece o regenera.

Ventajas

- Alcanzan rápidamente la temperatura deseada, no es necesario el precalentamiento.
- Son los más idóneos para regenerar alimentos congelados.
- Son fabricados en acero inoxidable, y están equipados con carros extraíbles o guías que permiten utilizar grandes cantidades de géneros.
- La puerta tiene un panel de cristal y se iluminan en el interior para controlar los procesos de regeneración visualmente.
- Tienen un panel de control digital para controlar o programar la cocción o regeneración, así se ahorra energía y los alimentos regenerados se obtienen a punto de consumo.

Hornos De Convención Forzada Y Vapor

- Horno como el anterior pero que incorpora vapor a los procesos de cocción (cocción mixta). También cuecen solamente con vapor.
- Adaptan automáticamente los tiempos de cocción y temperatura necesaria a cada producto, según el tipo de género, tamaño y volumen.
- Pueden realizar a la vez diversas elaboraciones sin mezclar los sabores u olores.
- Disponen de un sistema de regeneración por calentamiento progresivo, sin producir temperaturas agresivas que mermen el género.
- Horno como el anterior pero que incorpora vapor a los procesos de cocción (cocción mixta). También cuecen solamente con vapor.
- Adaptan automáticamente los tiempos de cocción y temperatura necesaria a cada producto, según el tipo de género, tamaño y volumen.
- Pueden realizar a la vez diversas elaboraciones sin mezclar los sabores u olores.
- Disponen de un sistema de regeneración por calentamiento progresivo, sin producir temperaturas agresivas que mermen el género.

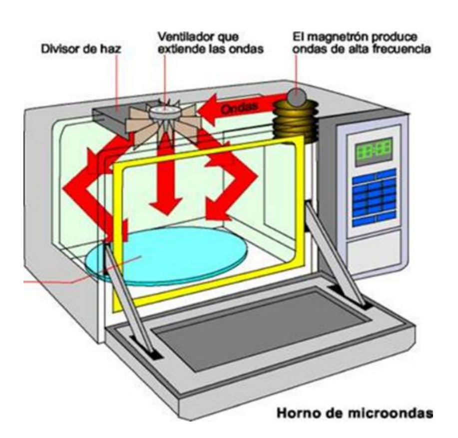


Horno Microondas
El horno de microondas, es usado para calentar, fundir, descongelar, regenerar alimentos de forma rápida. Es muy útil para trabajos de regeneración rápida en las barras o cafeterías.

Funciona mediante la generación de ondas electromagnéticas en la frecuencia de las microondas. Los alimentos contienen, en mayor o menor número, moléculas de agua.

Por tanto, el alimento se calienta por excitación de las moléculas de agua, que se están moviendo, a gran velocidad, a razón de 2.500 millones de veces por segundo.

- El calor se produce donde hay moléculas de agua, como por ejemplo el interior de una patata. El calor fluye, como en los hornos convencionales, de afuera hacia adentro del alimento pero en la zona exterior la incidencia es mucho mayor (pudiendo resecarse).
- Nunca se debe poner algo con líquido sellado, como un huevo crudo con cáscara, o un recipiente de vidrio cerrado. El efecto es que el agua se calienta hasta transformarse en vapor, que se expande, generando gran presión, pudiendo llegar a estallar.
- Las microondas son radiaciones cargadas de energía, que pueden ser perjudiciales para la salud.



Hay que evitar la radiación directa en cualquier parte del cuerpo, por lo que será muy importante la inspección continua de los aparatos, para evitar fugas.

Aplicación De Métodos Apropiados Y Ejecución De Operaciones

Uso Directo

Apenas necesitan regeneración, son los productos que se pueden servir con apenas manipulación después de las acciones de conservación, es decir, marinados, encurtidos, ahumados, etc., solo habrá que preparar el producto limpiándolos, escurriéndolos y presentándolos adecuadamente.

Pudiendo estos formar parte de una elaboración más compleja o ser un plato sin necesidad de otros ingredientes.

Otro caso de regeneración de uso directo lo representan la mayoría de las bebidas utilizadas en el bar.



Oxigenación

Consiste en airear los productos que en su conservación se han envasado o se presentan en formatos con atmósfera modificada, enlatados, en conserva, etc.

Simplemente habrá que abrirlos y dejarlos unos minutos aireándose, perderán los olores típicos de envasado, que pueden confundirse con olores desagradables recién abiertos

Otro producto que resulta importante regenerar de esta manera es el vino, ya que una vez abierta la botella es recomendable oxigenarlo...

Descongelación

Los productos congelados pueden necesitar, o no, regeneración. Algunos productos precocinados o preelaborados, usualmente pasan directamente del congelador al proceso de regeneración. Otros alimentos congelados necesitan de elaboración para ser presentados finalmente.

Cuando se descongele, tendrá que ir perdiendo temperatura de forma paulatina, lo más usual es que pierdan temperatura dentro de un refrigerador entre 8 y 12°C.

En establecimientos donde se usa gran volumen de productos congelados, existe una antecámara para descongelación, con una temperatura ambiente cercana a los 12°C, y con pilas provistas de desagües, para facilitar el drenaje de la humedad que se va desprendiendo durante la descongelación.

Hidratación

La hidratación consiste en sumergir el producto en agua fría o tibia durante un período de tiempo (según la deshidratación de cada producto) para devolver las propiedades de un producto fresco el cual ha sufrido una deshidratación anteriormente.



Suelen hidratarse las legumbres (desecadas) y los alimentos liofilizados (alimentos deshidratados por congelación), que al dejarlos un tiempo en el agua, recuperarán la humedad perdida y el tiempo de cocinado necesario será menor.

Desalación
No es más que despojar al género de la sal que se ha utilizado para su conservación. Se suelen poner en salazón, sobre todo pescados y carnes.

En la desalación se sumerge el género en una pieza o en trozos en abundante agua dulce y se realizarán tantos cambios de agua como se estimen oportunos para conseguir en el producto el nivel de salado deseado.

Para salazones como el bacalao, se suele utilizar una mezcla de agua y leche.

Alimentos Precocinados Y Preparados
Estos alimentos se presentan en los mercados ya preparados o precocinados, para solo tener que calentar en el caso de los preparados, o realizar un pequeño cocinado en los preparados.

- **Ventajas**
  - ✓ Fáciles de preparar, de larga conservación y muy variados: que con adición de conservantes y colorantes hacen que su conservación sea posible durante varios meses.
  - ✓ Ahorran tiempo y trabajo: al encontrar los alimentos ya confeccionados o con falta de un golpe de calor, el ahorro de tiempo y trabajo es considerable.
  - ✓ Larga conservación: se pueden congelar y descongelar para su uso, gracias a los conservantes que contienen y a la congelación, su tiempo de almacenamiento es muy largo y seguro.

- **Desventajas**
  - ✓ Calidad y cantidad de los ingredientes: según la marca del producto, varían la cantidad y calidad de los ingredientes, desconociéndose algunos de los ingredientes que contienen estos alimentos, como los aceites utilizados, rebozados, empanados, etc.
  - ✓ Perdida de nutrientes: a pesar de las tecnologías empleadas en este tipo de elaboraciones, nunca serán tan nutritivas como las elaboraciones caseras realizadas en el día.
  - ✓ Grasas saturadas y colesterol: se encuentran en gran cantidad en los alimentos precocinados, sobre todo en los aceites empleados en su elaboración.
  - ✓ Aditivos alimentarios: suelen contener muchos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, etc., aumentan el tiempo de conservación, pero pueden producir trastornos digestivos.



Carnes Y Pescados
En el caso de encontrarlos congelados, el tiempo de descongelación es conveniente que sea alrededor de 5 horas. Si se trata de piezas de gran tamaño el tiempo aumentará hasta llegar de 12 a 24 horas.

Si se cocina el producto sin descongelar, es necesario asegurarse de que el calor llegue hasta el centro del producto, ya que por fuera puede parecer totalmente cocinado pero el interior corre el riesgo de estar crudo.

Productos embutidos: se pueden consumir directamente sin regenerarlos.
Productos en salazón y secos: en algunos casos requieren de un desalado en agua con un posterior cocinado (bacalao), mientras que en otros casos se podrán consumir directamente (jamón curado, mojama, etc.).

Verduras
Aquellas verduras que están congeladas y se van a consumir hervidas, se pueden añadir al agua en ebullición directamente. Si se van a consumir de otra forma, sería necesaria la descongelación en refrigeración.

A las verduras congeladas frescas es recomendable darles un escaldado previo. Esto ayuda a eliminar las posibles bacterias que puedan dañarlas.

En el caso de las deshidratadas se podrán cocer o hervir directamente sin hidratar, ya que ese proceso ocurrirá al mismo tiempo que la cocción.

Frutas
La mayoría de la fruta que se utilizará será fresca. No obstante, también es común en muchos establecimientos el uso de fruta congelada.



Suelen presentarse en este formato las frutas procesadas, como pulpas, purés, etc.; o piezas pequeñas como fresas, arándanos, moras, etc. Necesitan una descongelación en refrigeración, siendo esta de 24 horas aproximadamente.

Al utilizar frutas secas (orejones, pasas, etc.), hay que tener en cuenta que se pueden servir directamente sin regenerar o hidratar para algunas elaboraciones.

Pan Y Repostería
Es conveniente descongelarlos en refrigeración o temperatura ambiente y fuera de su envase.
Posteriormente, se le aplicará la técnica de cocción conveniente a cada artículo o pasarán a ser consumidos directamente.

Salsas
La regeneración de este producto es posible realizarlo de varias formas. Una de ellas es con la ayuda del microondas.

Pero también es posible conseguirlo colocándolo al baño María o directamente sobre el fuego lento, moviendo de vez en cuando.

Platos Preparados
En aquellos que se consumen fríos, la regeneración solo bastará con descongelarlos en refrigeración y servirlos.

Sin embargo, los que se consumen calientes, deben someterse a una regeneración por calor, ya sea directamente congelados o descongelados.

Esto es posible realizarlo en microondas o algún otro tipo de generador de calor.

Bebidas
Se servirán directamente al cliente, ya sea a temperatura ambiente o refrigerada, en función de cómo lo requiera.

La leche, el agua y demás bebidas que se sirvan calientes, deberán ser calentados a través de algún método pudiendo ser en microondas o con el vaporizador de la cafetera.

En el caso del vino sí que requiere una regeneración más especial. Este debe ser oxigenado una vez abierto, para así liberar los aromas concentrados en él.



UA.4 EQUIPOS DE COCINA PARA BAR - CAFETERÍA, APROVISIONAMIENTO INTERNO Y PREELABORACIÓN

Maquinaria Y Equipos Básicos De Cocina Para Elaboraciones Sencillas Propias Del Bar Cafetería.

Horno

El horno es un aparato que nos sirve para cocinar los alimentos, consiguiendo unos magníficos resultados que difícilmente se podrán lograr con otros métodos de cocción que no consideren su uso. Es muy utilizado e indispensable en panadería y repostería.

Existen varios tipos de hornos entre los que se encuentran:

Hornos tradicionales. El principio de funcionamiento de estos hornos, ya sean gas o eléctricos a los cambios térmicos producidos entre el aire caliente que circula en la cavidad del horno y el producto que se va a regenerar.

En este tipo de hornos existe diferencia de calor entre la base y el techo. Para su utilización es necesario precalentarlos. Los eléctricos están dotados de termostatos que controlan la temperatura y los de gas de una llave que regula el quemado del mismo.

Hornos De Convención: Son los hornos más modernos que permiten cocinar a una temperatura uniforme gracias a los ventiladores que tienen en su interior.



Están provistos de raíles donde se pueden introducir bandejas o gastronorm, permitiendo economizar el espacio interior para realizar varias preparaciones al mismo tiempo.

Además, suelen tener una sonda para controlar la temperatura en el centro del alimento si se desea.

Hornos De Convección Vapor. Este tipo de hornos son una evolución de los anteriores que incorporan un vaporizador de agua, lo que permite incrementar **enormemente** las posibilidades de cocinado.

Disponen de tres tipos de cocción:

- **Calor seco.** En este modo funciona como un horno de convección normal, alcanza hasta unos 300 ºC de temperatura y se utiliza para la realización de asados principalmente.
- **Calor húmedo.** Con este modo la cocción se produce por la acción del vapor de agua, alcanzando temperaturas en torno a los 100-130 ºC. Se utilizará para cocer, regenerar productos congelados o cocinar al vacío.
- **Calor seco-húmedo.** Se trata de una combinación de los dos modos anteriores, lo que permite asar sin resecar tanto el producto.



Salamandra Aparato con una resistencia eléctrica basculante, que transmite calor continuo, con una serie de alturas para poder colocar los alimentos a distancia de la resistencia según convenga.

Sirve para calentar o secar ingredientes, cocinar alimentos, tostar, gratinar o darles un último golpe de calor a los platos antes de servirlos al comensal

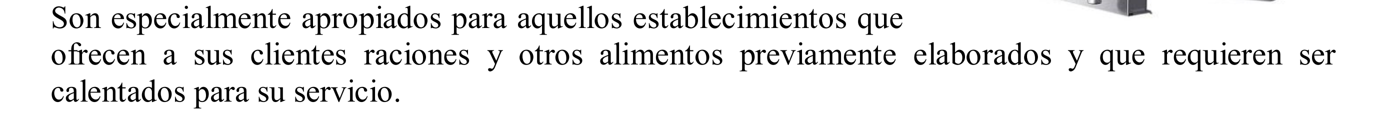
Planchas Está compuesta por una superficie metálica, sobre la que se cocinan los géneros, tras haber aplicado una ligera película de grasa sobre su superficie.

La plancha puede estar incorporada en la cocina o ser portátil, en cuyo caso será habitual situarla detrás de la barra en encimeras neutras, para así agilizar el servicio y permitir al personal de sala realizar las elaboraciones de una forma rápida y sin perder de vista la zona de clientes.

Funcionan con gas o electricidad. La oferta culinaria es rápida y sencilla (huevos, tortillas, sándwiches, carnes, pescados, etc.)

Hornos Microondas Este tipo de hornos permite calentar de forma rápida todo tipo de géneros, con un consumo muy bajo de energía.

Se basa en la aplicación a los alimentos de unas ondas que producen un movimiento acelerado de las partículas que componen la materia orgánica, calentándose éstos por la fricción producida por el movimiento de dichas partículas.



Son especialmente apropiados para aquellos establecimientos que ofrecen a sus clientes raciones y otros alimentos previamente elaborados y que requieren ser calentados para su servicio.

Campana Extractora De Humos Una campana extractora es un aparato situado por encima de los fogones y la plancha destinada a la extracción de los humos, la grasa en suspensión en el aire, los productos de combustión, los olores, el calor, y el vapor del aire mediante una combinación de filtrado y la evacuación del aire.

Básicamente están constituidas por una boca con forma de embudo, para atrapar la mayor cantidad de humos, los filtros situados en esta, el motor extractor y los conductos de circulación de gases.



Freidora
Las freidoras son unos aparatos que sirven para cocinar productos sumergiéndolos en aceite caliente. Las encontraremos de dos tipos, de sobremesa y freidoras de pié.

Están compuestas por uno o dos depósitos o cubetas, donde se introduce el aceite hasta cubrir las resistencias eléctricas que se encuentran en su interior en el caso de las eléctricas, y una canasta con un mango, donde se depositarán los alimentos para freírlos y escurrirlos. Se utilizarán principalmente para freír rebozados y patatas.

Ubicación Y Distribución

Una vez dispuestas todas las estructuras que necesitemos, (puntos de luz, agua, desagües, almacenes, servicios, etc.) distribuiremos la maquinaria en dos grandes zonas**, la fría y la caliente**, evitando así interferencias entre ambas y modificaciones en las temperaturas óptimas tanto de productos crudos como cocinados.

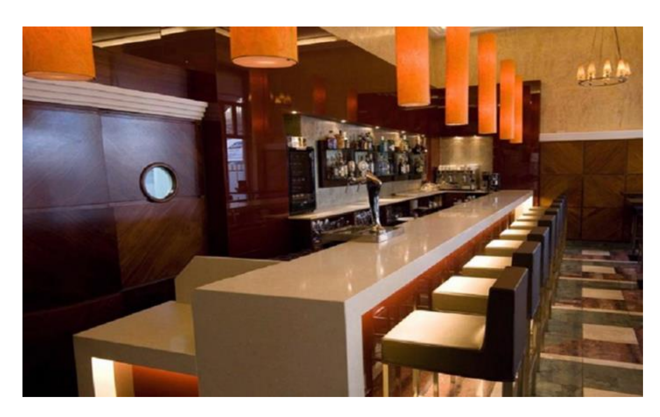
- **La zona fría** comprenderá frigoríficos, mostradores fríos, congeladores, etc.,
- **La zona caliente,** se ubicarán parrillas, tostadoras, planchas, horno y salamandra-grill, básicamente.

Es importante que estén separadas físicamente porque sus diferentes rangos de temperaturas pueden interferir en el buen desarrollo de las máquinas

La cafetera estará en un lugar propio debido a su gran volumen, fácilmente accesible, ubicado estratégicamente para conseguir una disposición de ergonomía y funcionalidad que nos permitan dar un servicio de calidad. Junto a ella debe haber un lugar donde tirar limpiamente los restos de café sin ensuciar.

Sobre ella o en un lateral tendrá las tazas de dos tamaños, dispuestas con el platillo para ser inmediatamente utilizadas, los jarros para calentar agua o leche y todos los repuestos y mantenimiento de café.

Una vez analizadas nuestras necesidades, cada alimento, cada herramienta, cada bebida, tendrán un lugar fijo, perfectamente definido y claro para el personal del bar y cafetería, de manera que todos sepan dónde hay que ubicar el material, lo que hará que el servicio sea rápido y eficaz.



La ergonomía nos ayudará, por tanto, a evitar accidentes y a flexibilizar los ambientes. Requiere planificación, análisis de las circunstancias y los espacios, así como la aplicación de la lógica y del sentido práctico.

Aplicación De Técnicas De Manejo De La Maquinaria

Horno

En los hornos de convección o convección vapor, dependiendo de la naturaleza de la fuente de calor, se podrán realizar unos u otros alimentos y se podrán aplicar unas u otras técnicas de cocinado.

- Ciclo de calor seco del horno se utilizará para asar.
- Ciclo húmedo para cocer.
- Ciclo mixto para realizar braseados u otras recetas que requieran una alta temperatura que no se podrían lograr con vapor únicamente, pero que a su vez necesiten una cierta humedad.

Para manipular las rejillas, bandejas, gastronorms o cualquier recipiente o utensilio que introduzcamos en el horno habrá que utilizar siempre guantes o manoplas protectoras.

Otra medida de seguridad será prestar suficiente atención al abrir la puerta, ya que dentro hay unas altas temperaturas y podemos quemarnos con el aire que sale en un primer momento, sobre todo si se está cocinando con vapor.

Para evitar esto se abrirá ligeramente unos segundos la puerta para que salga el aire o vapor de agua y después lo haremos completamente.

Una vez terminado el servicio se realizará la limpieza del horno, será muy importante seguir las instrucciones del fabricante. Se empezará por eliminar la suciedad más gruesa cuando el horno esté todavía templado con detergente lavavajillas y un estropajo de nylon, para no rayar las paredes ni el cristal, y después se le pasará una bayeta humedecida

Algunos hornos tienen programa de auto limpieza, bastará con programarlos en el modo auto limpieza y, se limpiarán automáticamente todas sus superficies por la acción del calor. Una vez finalizado bastará con pasar una bayeta humedecida por su interior.
Será necesario utilizará equipo de protección consistente en guantes y masca

Plancha

Para el cocinado en la plancha es muy importante mantener una temperatura adecuada y constante. Se utilizará un poco de grasa o aceite, si la plancha está en la zona de barra podremos usar mantequilla para evitar el humo y olores que produce el aceite.

Cada vez que se utilice se limpiará con una espátula y unas gotas de limón o vinagre, en especial cuando se trate de pescados o carnes que desprenden una mayor cantidad de aromas.

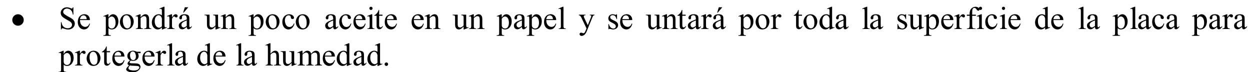


Al final de cada servicio se limpiara profundamente siguientes pasos:

- Se siguiendo los enfriará ligeramente con hielo o agua que facilitará su limpieza también.



- Se le echará vinagre o limón y se rascará la superficie de la placa metálica con la espátula.
- Si fuera necesario se utilizará también un estropajo con detergente o antigrasa.
- Habrá que retirar el recipiente frontal o lateral, en caso de que disponga de él, para limpiarlo en una pila con detergente, un estropajo y agua.
- Una vez limpia se pasará una bayeta húmeda y seguidamente se secará para que no se oxide.
- Se pondrá un poco aceite en un papel y se untará por toda la superficie de la placa para protegerla de la humedad.



Microondas

Los hornos microondas se utilizan principalmente para regenerar alimentos, estando dotados de una función especial de descongelado.

Los podemos encontrar de muchos tipos, algunos de los cuales tienen programas especiales de cocinado, de grill o combinados.

No se debe introducir recipientes herméticos o alimentos como huevos en su interior, ya que al calentarse el agua de los productos o elaboraciones se produce un incremento de la presión, pudiendo llegar estallar.

Aunque no sea de una forma hermética, será recomendable tapar el recipiente del alimento con papel film especial, con una tapadera de material plástico resistente al calor o con otro recipiente, para evitar salpicaduras y evitar resecar el producto por la evaporación del agua o líquidos

La limpieza se realizará con una bayeta humedecida cada vez que se ensucie, para evitar incrustaciones que serían más difíciles de quitar.

También será conveniente limpiar el exterior del horno una vez se termine el servicio.
Hay que recordar que no se deben introducir metales en el microondas



Salamandra - Grill
Este aparato, que sirve para gratinar o mantener los platos calientes, es de muy fácil limpieza y, como la mayoría de los aparatos que se están tratando, no necesitará de un mantenimiento extra.
La superficie donde se depositan los manjares está compuesta por una rejilla sobre una bandeja, que recoge cualquier cosa que se caiga o derrame.

Pues simplemente habrá que desmontarlas y lavarlas a mano con detergente y un estropajo no abrasivo o en el lavavajillas. Por último, bastará con pasar una bayeta húmeda por el resto de las superficies de la máquina.

Campanas Extractoras De Humo
La campana se encenderá siempre que se esté cocinando para evitar la acumulación de gases y facilitar la ventilación del local.

Durante el servicio se acumulará una gran cantidad de grasas en estos equipos, por lo que será conveniente proceder a la limpieza diaria de los filtros y de su superficie para evitar que se acumule. Para ello hay que desmontar los filtros y lavarlos con una solución jabonosa o rociarlos con antigrasa y lavarlos pasados unos minutos.

El mantenimiento del motor extractor de la campana lo realizará normalmente una empresa externa.

Freidora
Las freidoras se llenarán de aceite con una cantidad suficiente para que una vez introducida la canasta los alimentos queden sumergidos.

La tempera del aceite dependerá del alimento a cocinar: Los más frágiles, como verduras y pescados, se freirán a una temperatura entre 140º C y 160ºC.



Las carnes a una temperatura un poco mayor y las patatas a unos 180º C, aunque también dependerá del tamaño de la pieza y de la cantidad de producto que se introduzca en la freidora, teniendo en cuenta que mientras más cantidad, mayor será el descenso de temperatura inicial del aceite.

Para que los productos no absorban una cantidad excesiva de aceite, este deberá estar a la temperatura correcta y procurando no cargar excesivamente la canasta, para así evitar un descenso brusco de la temperatura

El aceite tiene una vida útil que dependerá del uso que se le dé a la freidora, por lo que habrá que cambiarlo con cierta frecuencia. Una vez a la semana podría ser un periodo orientativo.

Para realizar el cambio del aceite las freidoras están dotadas de un grifo en su parte inferior que permite su fácil vaciado. Una vez estén vacías se guardará el aceite para su reciclado y se limpiará el interior con agua y detergente, enjuagándola y secándola muy bien antes de volver a introducir el aceite limpio. Antes de realizar la limpieza debemos desconectar la freidora de la corriente, si esta fuese eléctrica.

Batería Y Utillaje De Cocina

La batería está compuesta por los recipientes o instrumentos donde se cocinarán los alimentos, mientras que el utillaje son los utensilios que servirán para preelaborar, cocinar o presentar los alimentos.

Cazos

Recipientes cilíndricos con un mango para calentar pequeñas cantidades de alimentos o llevarlos a temperatura de servicio.



Sartenes

Recipientes antiadherentes que se utilizan para freír, saltear, rehogar, etc.



Placas de horno

Bandejas rectangulares de diferentes alturas y dimensiones que sirven para realizar elaboraciones en el horno. Pueden tener asas o no.



Pinzas de horno

Pinzas que se utilizan para retirar las placas planas del interior del horno, sobre todo en los de pastelería. Normalmente se utilizaran dos.



Paellera

La paellera sirve para la elaboración de arroces secos. Es conveniente que sea integra de metal para poder terminar los arroces en el horno.



Boles de medio punto

Recipientes en forma de media esfera que se utilizan para batir o montar, generalmente para recetas de pastelería



Escurridor

Es un simple bol perforado con una base, que sirve para escurrir las verduras y la pasta una vez cocinadas.



Gastronorms

Recipientes de medidas estandarizadas que se pueden introducir en las guías de hornos, cámaras, carros, "baños María", etc.



Fuentes y bandejas

Las fuentes y bandejas pueden tener forma oval, cilíndrica o rectangular, y se utilizan para exposición de manjares o para gratinar algo en la salamandra.





Cuchillos
Los más utilizados serán la puntilla, para pelar o tornear hortalizas, el cebollero, para picar y trocear, el jamonero y el deshuesador, para el jamón, y el cuchillo de pan.



Chaira
Utensilio que sirve para mantener afilados los cuchillos.



Cacillo
Utensilio para coger líquidos de un recipiente mayor. Se puede utilizar para salsear platos.



Espumadera
Utensilio que sirve para remover alimentos que se están cocinando, para espumar o para escurrir las frituras que se realizan en la sartén.



Araña
Utensilio parecido a la espumadera pero terminado en una malla. Sirve para retirar frituras del aceite o cualquier género que tengamos en ebullición.



Varilla
Utensilio con unas varillas metálicas o de silicona que se emplea para batir o montar. Se utilizara casi siempre con el bol de medio punto.



Colador
Utensilio con una malla metálica que sirve para filtrar cualquier líquido o semilíquido.



Chino
Tipo de colador que sirve para la realización de caldos o salsas más finas, permitiendo batir o estrujar en su interior las partes más sólidas de los alimentos y extraer el máximo jugo.

Mortero
Utensilio que consta de un recipiente cóncavo y una parte cilíndrica que sirve para machacar cualquier elemento en su interior. Los tradicionales son de madera, pero con la prohibición de esta en la cocina se vienen fabricado de acero, porcelana, piedra u otros materiales.

Mandolina
Utensilio de cocina que se utiliza para realizar cortes de una manera simple, algunos de los cuales sería muy difícil o casi imposible de conseguir con un simple cuchillo.

Espátulas
Utensilios de diferente forma, pero todos constan de una parte metálica muy fina y de un mango. Se utilizan para la plancha o para pastelería normalmente.

Rodillo
Utensilio cilíndrico que se coge de los extremos y sirve para estirar masas ejerciendo una ligera presión y haciéndolo rodar. Se fabricaban de madera, pera esta se ha sustituido por materiales plásticos como el polietileno u otros.

Moldes
Recipientes que se emplean para dar forma o dibujos a nuestras preparaciones. Generalmente se asocian a las recetas de pastelería pero se pueden utilizar para realizar bombones, gelatinas, pasteles de verduras y muchas otras elaboraciones. Suelen ser metal, silicona u otros compuestos.



Cortahuevos
Utensilio generalmente metálico que consta de una parte donde se apoya el huevo y de otra que contiene unos hilos metálicos muy finos, los cuales cortan los huevos cocidos en rodajas de una forma fácil y rápida



Molde de huevos Plancha
Molde metálico que se utiliza para dar forma a los huevos realizados en la plancha. El cuadrado se utilizara cuando vienen a formar parte de un sándwich y el redondo para cualquier otra aplicación.



Pinzas
Utensilio que se utilizara para manipular los alimentos en la plancha. Pueden ser como las tradicionales pinzas de hielo o de distinta forma



Tablas de corte
Herramienta de apoyo para cortar o realizar cualquier preparación Están fabricadas de materiales plásticos y son de diferentes colores, para poder identificarlas fácilmente y utilizar siempre la misma para cada tipo de alimento, y así evitar contaminaciones cruzadas.



Pelador
Utensilio con una cuchilla que sirve para pelar hortalizas.



Mangas y boquillas
Las mangas son utensilios de tela o plástico con unas puntas metálicas intercambiables llamadas boquillas, que se utilizan para decorar pasteles u otros platos con nata montada, cremas, purés y alimentos de similar consistencia...



Vaciadores
Utensilios para obtener avellanas o noisettes de las frutas u hortalizas. También se le llama sacabolas.



Rizador de mantequilla
Utensilio para darle una forma especial a la mantequilla muy decorativa. .



UA.5 EXPOSITORES DE ALIMENTOS DE BARRA

Clasificación, Descripción Y Medidas Básicas

Los expositores de alimentos o vitrinas expositoras son muebles destinados a presentar la oferta gastronómica, ya sea alimentos crudos o cocinados a los clientes, con el objetivo de atraerlos y provocar el consumo. No se pondrán juntos alimentos cocinados con alimentos crudos. Las vitrinas expositoras deberán tener buena iluminación.

Están realizadas en material inoxidable y con superficies de cristal o material plástico resistente. Están ancladas a la barra, pero las piezas que requieren limpieza son desmontables.
La medida de ancho suele ser de 40cm. y un largo entre 1 y 2 metros aunque también se realizan a medida.

Podrán ser de tres tipos diferentes:



Expositores neutros Los expositores neutros son muebles en los que se presentan los alimentos a temperatura ambiente, por lo que la variedad de productos y el tiempo de exposición serán limitados. Entre estos productos pueden estar los quesos y embutidos curados o la bollería y pastas secas

Expositores refrigerados

Estos expositores cuentan con compresores de frío que permiten mantener una temperatura constante de entre 2 y 8 ºC para facilitar la conservación de los alimentos.

En estos expositores los productos se depositan en recipientes GN o gastronorm, en concreto el GN1/3 o GN 1/4: los primeros servirán para la exposición de tapas u otros manjares y los segundos para mantener en refrigeración los ingredientes necesarios para la elaboración de platos como ensaladas o pizzas.

Expositores calientes

Estos expositores sirven para mantener las tapas, bocadillos u otros alimentos calientes, utilizan el sistema de 'baño María' o de calor seco.

Aunque existan muchos modelos y de variadas formas, los de uso más habitual en el bar son las vitrinas de barra que suelen estar provistas de recipientes GN 1/3.

Estos expositores pueden mantener los alimentos a una temperatura de hasta unos 90 ºC, aunque lo ideal para el servicio será mantenerlos unos grados por encima de 70 ºC.



Vitrinas Completas

Este tipo de maquinaria refrigerada, son piezas completas que van desde el suelo hasta una altura de 1,20 a 1,50 cm de altura, aunque las medidas se pueden fabricar a petición del cliente. **Pueden ser:**

Vitrinas expositoras de mostrador. Son vitrinas que permiten enseñar el producto a los clientes y a la vez conservar los alimentos. Su característica principal es que tienen forma de mostrador, muy utilizadas en heladerías, carnicerías o pastelerías.



Vitrinas murales. Este tipo de vitrinas tienen forma de armario y suelen estar abiertas para que los clientes puedan acceder a los productos directamente. Podemos encontrarlas en supermercados y tiendas de alimentación y suelen tener productos como frutas, verduras, lácteos o carnes.

Barra De Degustación

La barra de degustación es un espacio que se habilita en los establecimientos destinados a las actividades de pastelería, repostería y confitería, churrería y heladería para degustar los productos elaborados en el establecimiento, acompañados de cafés, chocolate, infusiones y bebidas refrescantes para su consumo en el local.

En el supuesto de que se incorporen a la actividad productos distintos de los elaborados por las industrias de pastelería, churrería o heladería, o se acompañen de bebidas distintas a las autorizadas, deberán cumplir las condiciones establecidas en la normativa de especial aplicación para bares y cafeterías.

Además, cuando se instale una barra de degustación se exigirá:

- Servicios higiénicos para uso público con separación de sexos y distintos por los utilizados por el personal.
- Barra de degustación y zona específica destinada a estos efectos.
- Superficie mínima de venta de 24 m2.
- No podrán disponer de ningún tipo de mobiliario para la estancia del público sentado.
- El concepto de barra de degustación también se puede aplicar a cualquier otro negocio que venda algún tipo de alimentos.



Ubicación, Distribución Y Mantenimiento Del Uso

La ubicación y distribución de los expositores y las barras de degustación estarán marcada de forma general por las funcionalidades de sus usos.



Barras de degustación y expositores de alimentos deben estar, como norma general, integrados en las barras o a continuación de estas, pues así facilitaremos el servicio al máximo, colocando todos los alimentos que hay que servir en la barra, donde dispondremos de los útiles necesarios (cubiertos, platos, reponedores, etc.).

Las vitrinas de sobremesa se colocarán sobre las barras del bar y cafetería, teniendo en cuenta en el caso de que necesiten electricidad, accesos fáciles y bien dotados para no sobrecargar sistemas eléctricos.

Las vitrinas neutras con o sin reserva se pueden colocar sin estas precauciones, ya que no requieren ningún tipo de infraestructura eléctrica o desagüe.

Ubicaremos de forma separada las vitrinas refrigeradas y las de tapas calientes, ya que las temperaturas, como ocurre generalmente en la cocina, pueden interferir en su buen desarrollo.

Limpieza De Vitrinas

- Al finalizar el servicio habrá que retirar los alimentos de los expositores y cambiarlos a otros recipientes para facilitar su conservación en cámaras frigoríficas.
- Algunos productos después de haber estado expuestos un cierto tiempo serán descartados automáticamente.
- Las vitrinas de tapas calientes que funcionan con el sistema de baño María suelen estar provistas de un grifo en su parte inferior para vaciarlas y poder limpiarlas posteriormente.
- El mantenimiento general de los expositores de alimentos es importante realizar una limpieza diaria en las vitrinas de más uso, como son las expositoras de barra, limpiando las superficies en cualquier caso (neutras, refrigeradas o calientes), retirando los cristales correderos.
- La limpieza la realizaremos con instrumentos, paños y detergentes no abrasivos para mantener la transparencia del cristal o plástico, que dará así una mayor sensación de limpieza.
- Al cerrar el local, retiramos todas las bandejas que tengamos en exposición, guardando en el frigorífico si hubiere lugar, el alimento que aún está aprovechable, reponiendo contenido al día siguiente antes de volver a montar el expositor, y retirando los posibles restos no comestibles.
- Las bandejas las cambiaremos diariamente, y las lavaremos en el lavavajillas. También cada día repondremos en bandejas limpias la oferta de la que dispongamos.
- Si las bandejas son de cartón, en el caso de que la exposición sea de producto seco, llevarán una blonda que cambiaremos diariamente, sobre la que exhibiremos el producto.

UA.6 DECORACIÓN DE PRODUCTOS EN LAS DIFERENTES ELABORACIONES GASTRONÓMICAS

Técnicas De Decoración Con Géneros Frescos

Al decorar un plato o una bandeja para ser servidos o expuestos, habrá que tener en cuenta algunos factores que podrán influir en el cliente:



- La disposición de los productos en el recipiente de presentación, los cuales son percibidos como un conjunto y producen un efecto concreto en el cliente.
- El método de cocción utilizado, el cual puede hacer que un género resulte más agradable a la vista que otro.
- El color de los productos y del recipiente de presentación, tema que se tratará más detenidamente en el epígrafe de la teoría de los colores.

Cuando una elaboración se sirve emplatada o en fuente, para crear un agradable efecto visual e influenciar psicológicamente en el cliente se actuara de la siguiente forma:

- Género principal que da nombre al plato.
- Guarnición.
- Salsa.
- Elementos decorativos, los cuales se aconseja que sean comestibles.

Para la decoración de platos se utilizan habitualmente, hierbas aromáticas, como el perejil, la albahaca, la hierbabuena o la salvia, etc.



Flores comestibles, como los pensamientos, las violetas, los pétalos de rosa o de caléndulas; los tomatitos cherry; las reducciones; etc.

En pastelería se decora mucho con frutos rojos, bayas, physalis, chocolate, nata montada, caramelo, etc.

Teoría Del Color

Los colores transmiten al comensal sensaciones, que por un efecto psicológico bien estudiado pueden influenciar notablemente en su conducta.

Por ello será aconsejable conocer una serie de normas básicas acerca de las combinaciones posibles y el efecto que producen.



Básicamente, se recomienda usar colores claros para las zonas grandes y colores más oscuros para las zonas pequeñas o de acentos, para resaltar

De este modo se podrá sacar el máximo partido de las presentaciones de los manjares y de la ambientación del establecimiento.

Los colores primarios, amarillo, magenta y azul cyan, son los llamados colores "puros", procedentes de la descomposición de la luz blanca.



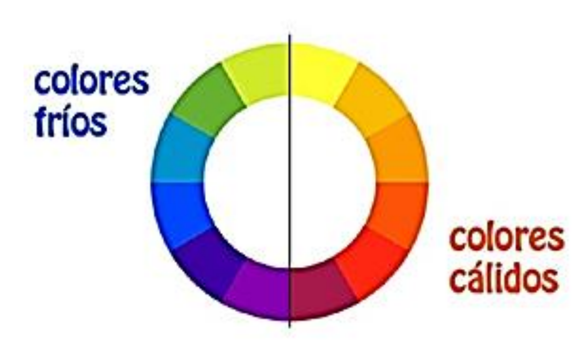
A su vez, estos colores se combinan para dar los colores secundarios:

- Amarillo + magenta=rojo
- Amarillo + cyan=verde
- Magenta + azul=violeta

Los colores neutros, del blanco al gris, se pueden combinar a su vez con el resto de colores proporcionando una gama cromática casi ilimitada.

Los colores complementarios son aquellos que se enfrentan en la escala cromática.

Los colores fríos, aquellos que van desde gris, y del violeta al verde y verde azulado, nos recuerdan el hielo y la nieve en la naturaleza, y nos provocan estados de calma y disminución del metabolismo.



Los colores cálidos, rojos y amarillos, nos despiertan la atención, excitan el sistema nervioso y nos transmiten sensaciones de un día soleado.

Combinación De Colores
A la hora de combinar colores se ha de buscar una cierta armonía. Podremos elegir dos o más colores cercanos en la rueda cromática, (colores fríos o los cálidos), dependiendo del efecto que queramos crear al cliente.

Se pueden buscar una combinación de colores fríos y cálidos cercanos en el círculo cromático como por ejemplo amarillo, verde y naranja, logrando un efecto muy interesante.

Por contraste usando por ejemplo dos colores complementarios Sabiendo estas normas podremos dar rienda suelta a nuestra imaginación.



Presentación Y Decoración De Platos

La presentación es la acción de ubicar los elementos de una preparación alimenticia en un plato con el fin de ofrecer la comodidad al comensal para que le sea fácil y placentero consumirlo

La decoración de los platos o disposición de los manjares ha sufrido muchos cambios en la historia de la restauración, y aunque se trate de algo muy personal donde cada cocinero buscará un toque distintivo, en líneas generales **se pueden diferenciar tres líneas**:

- La presentación clásica.
- Las tendencias geométricas de la 'nouvelle cuisine'
- Las tendencias actuales.

La Presentación Clásica.



Se trata de una presentación muy correcta, en ella se disponen el género principal a la derecha; la guarnición a la izquierda; y la salsa, si forma parte de la elaboración, se echa por encima del género principal, y si es un complemento, se pone en la parte superior izquierda del plato y siempre acompañando con algo más de salsa en una salsera-.

Esta es la disposición que debemos conseguir cuando emplatamos en fuentes.

Tendencias Geométricas

Con la Nouvelle cuisine que es un acercamiento a la cocina y la presentación de alimentos de la cocina francesa, aparecen nuevas formas de presentación de platos.



Esta se caracteriza por platos más ligeros, más delicados y un mayor énfasis en la presentación. Se puso mayor hincapié en el uso de hierbas y especias y las salsas y caldos usados son más livianos.

Son platos simples pero elegantes y los sabores puros son las principales características.
Se crean figuras geométricas con los ingredientes o buscar la simetría en las presentaciones.

Fue popularizado en la década de 1960 por los críticos de alimentos Henri Gault, que inventó la frase, y sus colegas André Gayot y Christian Millau en una nueva guía de restaurantes, el Gault-Millau o Le Nouveau Guide.

Tendencias Actuales
En los últimos años se tiende a buscar la tercera dimensión, es decir, dar altura a la presentación. El comensal percibe el plato desde un ángulo de unos 45º y es desde esa perspectiva desde la que debemos montar el plato.



El género principal debe destacar del resto, por eso la guarnición pasa a un segundo plano sirviendo como base para apoyar el género principal y darle altura, aunque sin estar oculta; y las salsas, convertidas en ligeros jugos o aceites compuestos, rodeando o cubriendo en fino cordón al género; también aparecen los "crujientes" y, sobre todo, la concepción del plato debe estar en el centro con el género principal que es lo que da nombre al plato, lo que el cliente elige y lo que el cliente paga.

Técnicas De Exposición De Platos En Buffet

La forma más común de realizar la exposición de alimentos en buffet es hacerlo sobre fuentes, bandejas o espejos.

Al montar las fuentes tendremos en cuenta que los alimentos se podrán servir con facilidad, de esta manera se dispondrán los géneros fileteados uno sobre otro en dirección del comensal.

En el caso que la fuente sea circular, colocaremos las piezas de forma radial desde el centro hasta el exterior más cercano al cliente en forma de espiral.



Para las ensaladas, es preferible montar los distintos géneros por separado, así el comensal podrá servirse la ensalada a su gusto.

Para los canapés y aperitivos son muy útiles los recipientes a distintas alturas.

Para su presentación se prestara especial atención a la distribución de los elementos de las siguientes formas:



- **Disposición lineal.** Se trata de presentar los alimentos formando líneas paralelas de una forma armónica y ordenada. Se pueden realizar todas las líneas iguales o por el contrario hacer distinción entre las líneas pares y las impares, a lo que se conoce con el nombre de lineal en escotilla.
- **En forma de 'V'**. En este caso se presentan los alimentos en distintas líneas en forma de V, pudiendo colocar algún objeto de decoración en un lado del recipiente en la parte cóncava de la última 'V'.
- **En forma simétrica** con objeto de atracción visual en el centro.
- **En forma de zigzag**. Se trata de realizar líneas curvas paralelas con mayor o menor pronunciación.

Elaboración De Bodegones Con Productos

El bodegón es una exposición de productos que se ofertan generalmente en el establecimiento, todo ello realizado con buen gusto y arte.



El lugar de exposición suele ser a la entrada del local o dentro del mismo sobre mesas o tableros vestidos con manteles.

También se puede exponer según sea la oferta (carnes o pescados y mariscos frescos) bajo vitrinas o aparadores a los que solo pueda acceder el personal.

Para el montaje empezaremos por los artículos de mayor tamaño y terminaremos por las piezas más pequeñas.

A la hora de realizar un bodegón, la persona encargada debe jugar con toda una serie de elementos para conseguir el resultado final deseado y producir una reacción determinada en el cliente.

Estos elementos son:

- Mantelería y lencería utilizada para vestir las mesas y para decorar.
- Tipos de productos y elementos que se encuentran en la composición
- Diferencia de alturas al presentar los productos.
- Frescura de los productos.
- Combinación de colores.
- Fondo y el lugar de exposición.
- Iluminación.
- Formas.

En cuanto a los objetos que se utilizan, estos pueden ser muy variados. Se pueden introducir algunos elementos de decoración específicos como jarrones o vasijas de barro, cristal, porcelana o de cualquier otro compuesto, flores o telas decorativas.

Hay que tener en cuenta que la esencia del bodegón está en la sencillez de la composición y la calidad y frescura de los productos, intentando siempre utilizar objetos de uso común en el restaurante y productos de nuestra carta. Además esto incitará su consumo.



UA.7 OFERTAS GASTRONÓMICAS PROPIAS DEL BAR - CAFETERÍA

Ofertas Gastronómicas Propias Del Bar Cafetería
La oferta gastronómica de un bar o cafetería se entiende los productos que el establecimiento pone a disposición de sus clientes, los cuales le son servidos a cambio de un precio.

Esta oferta estará estrechamente ligada al tipo de cliente al que se dirija, según sus necesidades y gustos.



De ahí que, sea imprescindible no solo para dar a conocer a los clientes cuál es la oferta del bar, sino también, por qué facilita el trabajo del personal de servicio tanto de barra como de sala.

Para dar a conocer los productos, además de cartas, se utiliza como carta una o varias pizarras dispuestas en zonas estratégicas y de fácil visión donde se relacionan las distintas ofertas.

Las cafeterías ofrecen una oferta más amplia que los bares, por la naturaleza del establecimiento y por las exigencias que le impone la normativa legal.

¿Qué tipo de ofertas se pueden encontrar en una carta de bar y por extensión en una carta de cafetería?

A continuación detallamos algunos de los grupos de alimentos que se pueden encontrar dentro de esta oferta:

- Desayunos.
- Tapas y raciones.
- Bocadillos y sándwiches.
- Platos combinados.
- Bebidas.
- Postres.



Bocadillos

Viena · Mollete · Mollete Integral · Pitufo · Pitufo Integral · Pitufo Soja

	Viena Mollete M. Integral	Pitufo Pit. Integral Pit. Soja
Lomo en Manteca	2,60	1,60
Chorizo Ibérico	2,60	1,60
Salchichón Ibérico	2,60	1,60
Jamón Cocido Extra	2,60	1,60
Pechuga de Pavo	2,60	1,60
Jamón Serrano	2,60	1,60
Queso Manchego	2,60	1,60
Queso en Lonchas	2,60	1,60
Queso Fresco	2,60	1,60
Atún	2,60	1,60
A la Catalana	2,60	1,60
Mixto (J. York y Manchego)	2,60	1,60
Tortilla de Patatas	2,60	1,60
Tortilla de Espinacas	2,60	1,60
Tortilla Francesa	2,60	1,60
Queso Viejo de Oveja	4,50	2,50
Jamón Ibérico	4,90	2,90
Mantequilla	1,80	1,10
Sobrasada	1,80	1,10
Paté	1,80	1,10
Zurrapa	1,80	1,10
Manteca Colorada	1,80	1,10
Aceite de Oliva Virgen Extra	1,80	1,10
Mermelada Fresa o Melocotón	1,80	1,10
Tomate Natural y Aceite Virgen	1,90	1,20
- Tomate Triturado Aparte		
- Tomate en Rodajas		
Porciones Individuales	1,90	1,20

Bocadillos Vegetales

Todos llevan Lechuga, Tomate y Mahonesa o Ali-Oli

Vegetal de Jamón York y Queso	2,90	1,80
Vegetal de Lomo Adobado	2,90	1,80
Vegetal de Bacon y Queso	2,90	1,80
Vegetal de Tortilla	2,90	1,80
Vegetal de Queso Fresco y Pavo	2,90	1,80
Vegetal Clásico con Huevo Duro	2,90	1,80

Churros Malagueños

También Chocolate y churros para llevar

0,40 ud.

Sandwiches - Croissants

Jamón de York y Queso	2,40
Porciones Individuales	1,90
Extras:	
Porción de Mantequilla o Mermelada	+0,20

Camperos

Todos llevan Lechuga, Tomate y Mahonesa o Ali-Oli

Campero de Pechuga de Pollo	4,40
Campero de Filete de Cerdo	4,40
Serranito (filete, pimientos y jamón)	4,40

Hamburguesas Gourmet

	Pollo	Ternera	Buey	Angus
American Burger *Bacón, Queso, Tomate, Lechuga, Mayonesa*	6,30	6,60	6,90	9,10
Ñ Española 100% *Jamón Ibérico, Queso Manchego*	6,50	6,80	7,10	9,30
BBQ Burger *Bacón, Queso Edam, Huevo Plancha, Salsa Barbacoa*	6,10	6,30	6,60	8,90
Ronda *Medallón Queso Cabra, Mostaza Antigua*	5,60	5,90	6,20	8,40

Tartas Caseras - Dulces

Porción de Tarta	2,50
Porción de Tarta con Helado	3,40
Selección de Dulces Variados	1,30
Selección de Tortas Clásicas	1,10

Brownies Caseros

Brownie con Chocolate y Nata	2,50
Brownie con Helado y Chocolate	3,40

Gofres

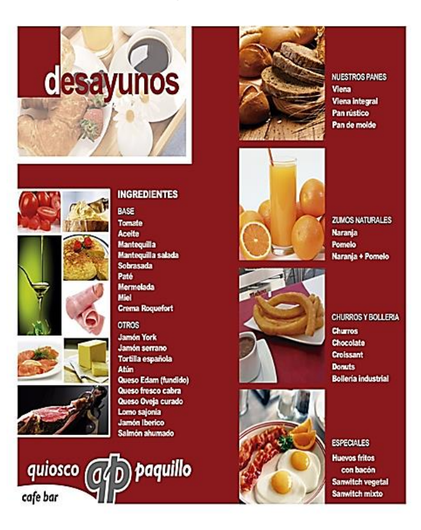
Gofre con Chocolate y Nata	2,00
Gofre con Mermelada	2,00
Gofre con Helado	2,90

* Precios en Euros IVA incluido

Desayuno

En este grupo se puede encontrar todos los elementos que forman parte de los distintos tipos de desayunos. Obviamente, dependiendo de la zona y del tipo de establecimiento se dispondrá de unos alimentos u otros.

A modo de ejemplo se podrían destacar los siguientes:



- Bocadillos o montados De aceite, de tomate, catalana, de embutidos, de queso, de atún, de paté, mixto, vegetal, de lomo, de filetes empanados, de calamares, vegetales, de jamón, etc.
- Sándwiches, de los mismos ingredientes que los bocadillos o más sofisticados.
- Tostas o tostadas. Con aceite, con mantequilla, con mermelada, o mantequilla y mermelada juntos. Con aceite y tomate, jamón, etc.
- Huevos, revueltos, cocidos, pasados por agua en tortilla.
- Churros.
- Bollería.
- Etc.

Tapas Y Raciones

Cualquier tipo de preparación puede ser válida para ofrecerse como tapa y ración. Desde tortilla de patatas, huevos con mayonesa, pulpo a la gallega, pinchos varios, brochetas, pimientos rellenos, albóndigas en salsa, calamares en su tinta, etc.

Todos ellos presentados de formas originales y llamativas para los clientes.

Algunos ejemplos serian:

- Croquetas, ibéricos, queso, tortillas de camarones
- Berenjenas fritas con miel de caña.
- Gambas a la plancha o cocidas, gambas al ajillo.
- Ensaladilla rusa o de gambas
- Calamares a la romana, fritura variada.
- Solomillo de cerdo con salsa roquefort, churrasco de cerdo a la plancha.
- Magro en salsa, con tomate, estofado de ternera.
- Etc.



Bocadillos Y Sándwiches
Debido a la gran variedad de panes y alimentos con los que puede elaborarse, pueden ser consumidos a cualquier hora del día.

La variedad de bocadillos y sándwiches dependerá de la creatividad del personal del establecimiento.

Pueden hacerse distintas elaboraciones:



- De jamón serrano o york, chorizo, salchichón, salami, queso, butifarra, atún, anchoas, tortilla, sardinas, atún, etc.
- Calientes elaborados a base de productos cocinados a la plancha, fritos, o en satén cono son de tortillas simples o compuestas, como la tortilla española, frankfurts, lomo con queso, bacón con queso, hamburguesa, etc.
- Tradicionales o clásicos. el bocadillo de calamares, ternera, el biquini o mixto, etc. el pepito de

Platos Combinados
Esta oferta proporciona al cliente la posibilidad de satisfacer el apetito con variedad en un mismo plato, que buscará cubrir todas las necesidades nutritivas de una comida completa.



Normalmente se enumeran, relacionando seguidamente los productos que lo componen, ya que es bastante difícil dar un nombre al plato.
A modo de ejemplo se pueden ver:
Nº1 Lomo plancha, huevo frito, patatas y ensalada.
Nº2 Ensalada de pasta, pez espada y patatas
Nº3 Merluza a la romana menestra de verduras y patatas
Nº4 Pollo empanado, croquetas, patatas y ensalada.

Postres
Las recetas de postres suelen estar muy ligadas a la región donde nos encontremos, pero suele ser muy habitual encontrar flan, pudding, arroz con leche, helados, tartas y fruta del tiempo.

Bebidas
En el grupo de las bebidas se pueden encontrar bebidas calientes para tomar con el desayuno o la sobremesa, bebidas refrescantes, zumos naturales o confeccionados y bebidas alcohólicas.

Dietas Saludables En El Bar-Cafetería

Se considera dieta saludable, a los alimentos que son consumidos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo, en el momento actual y también en el futuro, según los estadios de la vida; la infancia, la adolescencia, la edad adulta, el embarazo, la lactancia y la vejez.

Pero en general, esta dieta debe estar basada en el consumo de frutas, verduras, cereales y productos lácteos de bajo contenido graso.



También debe incluir carnes magras, aves de corral, pescado, legumbres, huevos y frutos secos, y se debe reducir al mínimo la ingesta de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sales (sodio) y azúcares agregados.

Con el fin de adaptar estos requerimientos nutricionales a la población, surgen las guías alimentarias. Estas guías son instrumentos educativos con mensajes prácticos y sencillos, para facilitar a las personas la selección de alimentos saludables y su consumo.

Actualmente el instrumento más utilizado por la sociedad española de nutrición comunitaria es la pirámide de alimentación saludable, que separa los alimentos según: si se recomienda su consumo a diario y/o ocasional.

Algunas propuestas de la dieta mediterránea son las siguientes:

- Utilización del aceite de oliva en sustitución de otras grasas como las mantequillas o los aceites de semillas.
- Consumir a diario pan y otros alimentos procedentes de cereales, como la pasta y el arroz (a ser posible integral)
- Elegir alimentos frescos, preferentemente de temporada, los cuales tendrán unas propiedades organolépticas mejores, además de una mejor calidad nutritiva.
- Aumentar el consumo de pescado y en menor medida las carnes rojas y los huevos, como fuente esencial de proteínas, minerales y otros nutrientes.
- Comer verduras, legumbres y frutos secos.
- La ingesta diaria de leche y productos lácteos como el yogur y el queso.
- Tomar fruta como el postre preferente.
- El consumo moderado del vino, que posee efectos beneficiosos para la salud.



Para completar la alimentación, es necesario realizar alguna actividad física diaria y beber mucha agua. El ejercicio físico y psíquico son requisitos necesarios para mantenerse en un estado saludable

	Qué alimentos	Cuánto tomar	Una ración equivale a…
Alimentos de consumo diario	Pasta, arroz, pan normal, pan integral y patatas.	De 4 a 6 raciones diarias (insistiendo más en sus formas integrales).	Un plato normal. Tres o cuatro rebanadas o un panecillo. Una patata grande o dos pequeñas.
	Verduras y hortalizas.	Más de 2 raciones diarias.	Un plato de ensalada variada. Un plato de verdura cocida. Un tomate grande y dos zanahorias…
	Frutas.	Más de 3 raciones diarias.	Una pieza mediana. Una taza de cerezas, fresas, etc. Dos rodajas de melón…
	Aceite de oliva.	De 3 a 6 raciones diarias.	Una cucharada sopera.
	Leche y derivados.	De 2 a 4 raciones diarias.	Una taza de leche. Dos yogures. Dos o tres lonchas de queso.
Alimentos de consumo semanal	Pescado.	Entre 3 y 4 raciones semanales.	Un filete individual.
	Carnes magras, aves y huevos.	Entre 3 y 4 raciones semanales.	Un filete pequeño. Un cuarto de pollo o conejo. Uno o dos huevos.
	Legumbres.	Entre 3 y 4 raciones semanales.	Un plato normal individual.
	Frutos secos.	Entre 3 y 7 raciones semanales.	Un puñado o ración individual.
Alimentos de consumo ocasional	Embutidos y carnes grasas.	Consumo ocasional y moderado.	
	Dulces, snacks y refrescos.	Consumo ocasional y moderado.	
	Mantequilla, margarina y bollería.	Consumo ocasional y moderado.	
Agua y bebidas alcohólicas	Agua.	Entre 4 y 8 raciones diarias.	Un vaso.
	Cerveza o vino.	Consumo moderado.	Una copa o un botellín.

Clasificación De Alimentos Y Valor Nutricional

El concepto del valor nutricional de los alimentos es bastante simple. Se refiere a conseguir que un alimento nos proporcione la mayor cantidad de nutrientes controlando también sus calorías. Haciendo posible las funciones vitales, la formación y el mantenimiento de la estructura corporal, y la regulación de nuestro organismo.

Los alimentos se componen de:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas
- Sales minerales y agua.

El agua también es considerada un nutriente por sus características que la hacen esencial para la vida, constituyendo en torno al 70% del contenido del cuerpo de los bebés y entre el 60 y el 65% de los adultos.

Los nutrientes se dividen en macronutrientes y micronutrientes.

- **Los macronutrientes** se deben consumir en cantidades importantes y son los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.
- **Mientras que los micronutrientes**, que deben consumirse en cantidades muy pequeñas (del orden de mg o µg), son las vitaminas y los minerales.

Clasificación De Alimentos Según Sus Nutrientes

Vamos a ver una clasificación desde el punto de vista nutricional los aspectos nutricionales y componentes de cada grupo:

- **Los hidratos de carbono** proporcionan energía de utilización inmediata, se le compara con la gasolina de un coche
- **Proteínas** las utilizamos para formar células y tejidos del cuerpo, tienen una función plástica o formadora, se les suele comparar con los ladrillos de una casa.
- **Las grasas o lípidos** nos proporcionan energía de reserva, se le compara con la despensa de una casa.
- **Los minerales y vitaminas** son precisos para que el organismo utilice los macronutrientes o principios inmediatos de forma correcta, es decir tienen una función reguladora, se les compara con un guarda de tráfico.



Grupo De Alimentos Según Su Función

En todos los alimentos hay sustancias nutritivas de varios tipos, aunque en distintas proporciones, predominando en cada alimento alguna de ellas, así según la sustancia que predomine se clasifican en:

- **Plásticos o formadores**, en ellos predominan las proteínas, en este grupo incluimos la leche y derivados, carnes, pescados, huevos y legumbres.
- **Alimentos energéticos,** predominan los hidratos de carbono y los lípidos; los alimentos que los contienen son fundamentalmente:
    - Hidratos de Carbono: cereales (harinas, pan, arroz, pastas) legumbres (garbanzos, habichuelas).
    - Lípidos: aceites, mantequillas, tocino y carnes grasas.

- **Alimentos reguladores**, predominan las vitaminas y minerales y son fundamentalmente frutas, verduras, hortalizas; también se encuentran en los alimentos plásticos y energéticos (carnes, pescados, legumbres, huevos).



Grupo 1- Leche Y Derivados

La leche y sus derivados (yogur, quesos y kéfir) son una importante fuente de proteínas de alta calidad, hidratos de carbono (principalmente lactosa), vitaminas, fósforo y, sobre todo, representa la principal fuente de calcio

Es rica en vitaminas liposolubles A y D. Destaca su contenido en Riboflavina (Vitamina B2) se degrada fácilmente por la luz, es muy importante para el crecimiento, la piel, las mucosas, los ojos, y para la formación de las células de la sangre.
La presencia de vitamina D y de lactosa facilita la absorción de calcio.

Yogur Y Cuajada

El valor alimentario del yogur es similar al de la leche y la disponibilidad del calcio es mayor. Es muy útil para las personas con intolerancia a la lactosa.
La cuajada de la leche se obtiene por coagulación de las proteínas de la leche que producen el añadido de cuajo -de ahí su nombre- una sustancia que se extrae del estómago de los rumiantes.
El kéfir es similar al yogur, pero la fermentación es producida por un hongo.



Queso

Destaca su alto contenido en proteínas de excelente valor biológico. Sin embargo presenta el inconveniente de su elevado contenido calórico y graso (entre el 22-55%),

Cuanto más curado es un queso más grasa contiene, por eso su consumo debe ser limitado, sobre todo en personas con obesidad y/o colesterol elevado.

Grupo 2 - Carnes, Pescados Y Huevos

Los Huevos

Los huevos tienen una excelente calidad proteica, concentrándose la mayor parte de proteínas en la clara. También son fuente de minerales, como el hierro o el fósforo, y de vitaminas como la A, la D, E y la B12 y contienen también hiero y azufre.

La yema es fuente de lípidos, con una importante cantidad de colesterol, alrededor de 250mg/huevo. Un huevo aporta de 65 a 75 kcal.

Las Carnes

Las carnes son alimentos proteicos, aunque la calidad de este macronutriente es inferior a la de la leche o los huevos.

- Tiene entre un 16 y un 20% de proteínas.
- Su contenido en grasa depende del animal y de otros factores como la edad, la alimentación o la parte del animal de donde es extraída la pieza de carne.
- Las aves tienen el mismo valor proteico que las carnes de vacuno y porcino.
- En la carne de pollo podemos encontrar en torno a un 5% de grasas, mientras en que carnes como el cordero estas pueden alcanzar el 25% de su peso.
- Otros compuestos de las carnes son el hierro, el zinc y algunas vitaminas del grupo B. menos grasas son: ternera, caballo, pollo (sin piel), conejo.
- Las más grasas: cerdo, cordero y pato.



Embutidos Y Fiambres

Los embutidos generalmente están elaborados con carnes grasas de origen animal, vísceras troceadas, sangre, sal y especias variadas.

Son alimentos de alto contenido en grasas saturadas y cloruro sódico y alto contenido calórico lo que los convierte en alimentos desaconsejados en el tratamiento de la obesidad.



Vísceras

Las vísceras y especialmente el hígado, es un alimento de elevadísima densidad nutricional, y una gran riqueza en vitaminas A, D y todas las del grupo B pero especialmente el Folato y la vitamina B12 (que no es muy abundantes en otros alimentos). Es también muy rico en hierro, zinc y selenio.

Los Pescados
Los pescados son un alimento similar a las carnes en cuanto a sus nutrientes, contienen proteínas, aunque en menor cantidad, lípidos, pequeñas cantidades de vitaminas, sales minerales y purinas, (fósforo, yodo y calcio

La cantidad proteica oscila el 17-20%, y la cantidad y tipo de lípidos dependen del tipo de pescado. Los pescados magros o blancos como el bacalao, tienen menos del 1% de grasa, mientras que el pescado graso o azul como el arenque o el atún, hasta un 26% aproximadamente.

Entre los lípidos de los pescados azules se encuentran el omega-3 y el omega-6, muy beneficiosos para la salud, ya que rebajan los niveles de LDL (colesterol malo) y de triglicéridos, evitando problemas cardiovasculares.

Grupo 3- Tubérculos, Legumbres Y Frutos Secos

Tubérculos
Son aquellas partes subterráneas de raíces o tallos engrosados. En este grupo están las patatas, los boniatos, la batata, la mandioca. Son ricos en hidratos de carbono.



Legumbres
Judías blancas o pintas, garbanzos, lentejas, habas y soja constituyen este grupo. Aportan importantes cantidades de hidratos de carbono y proteínas, aunque éstas son de menor valor biológico que las de origen animal.

Si se consumen junto a cereales se forma una proteína de alto valor biológico. También tienen gran cantidad de fibra, sobre todo soluble, vitaminas y minerales.

Frutos Secos
Frutos secos almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, castañas, pistachos y pipas de girasol. Aportan fundamentalmente grasas, y en menor proporción proteínas e hidratos de carbono. Son muy ricos en minerales y vitaminas.

Grupo 4- Hortalizas Y Verduras

Se caracterizan por contener fibra vegetal, gran cantidad de agua y por aportar pocas calorías. Aportan una gran cantidad de minerales y vitaminas. Se han relacionado con este grupo beneficios cardiovasculares y parece que previenen algunos cánceres (mama, tubo digestivo).



Se recomienda su consumo en crudo para evitar la pérdida de nutrientes, siendo la técnica de cocinado al vapor la más recomendada para mantener la mayor cantidad de micronutrientes.

Grupo 5 - Frutas

Las frutas tienen un elevado contenido en agua, y una baja densidad calórica. Su contribución principal a nuestro organismo es en forma de hidratos de carbono (fructosa y glucosa, principalmente), vitaminas, minerales y fibra, destacando el aporte de vitamina C, presente en mayor proporción en frutas como los cítricos, las fresas, las grosellas o los kiwis. También tienen cierto efecto protector frente al cáncer.

Grupo 6 - Cereales, Pan, Pasta Y Azúcar

Cereales

Cereales como el trigo, el arroz, el maíz, el mijo, la cebada, el centeno, la avena, el sorgo y el alforfón. Contienen una gran proporción de hidratos de carbono y también son fuente de minerales como el potasio, fósforo y magnesio y en menor medida de otros minerales (calcio, hierro y zinc). Sufre una serie de transformaciones por la que se obtiene la harina;

Pan

El pan se hace con la harina de moler los cereales. Aparte de agua, aporta sobre todo hidratos de carbono y en menor medida proteínas y grasas.



Pasta

La pasta es un derivado del trigo duro, que al molerlo se consigue una sémola que se emplea para hacer la pasta alimentaria.

Azúcar

Los cereales de desayuno están tratados con calor y edulcorados con azúcar o miel. La grasa que contienen algunos de ellos es de aceites vegetales parcialmente hidrogenados y ricos en ácidos grasos TRANS.

Grupo 7 - Grasas Y Aceites

El consumo excesivo de grasas saturadas provenientes de la carne, embutidos o bollería industrial puede aumentar el nivel de colesterol en el organismo. Sin embargo, la ingesta de grasas insaturadas procedentes del aceite de origen vegetal, del aceite de oliva virgen o del pescado reducen los niveles de colesterol y de triglicéridos, previniendo enfermedades cardiovasculares.



- **Aceite de girasol, maíz y soja**. Son aceites vegetales ricos en ácido linolénico y en vitamina E.
- **Aceite de oliva.** Su ácido graso fundamental es el oleico (monoinsaturado) y contiene una cantidad moderada de linoleico y pocos ácidos saturados. Por ello es el único que puede utilizarse sin refinar y es ideal para las frituras.
- **Aceites de palma y palmiste.** Tienen una cantidad muy alta de grasa saturada (50- 60%) por lo que son sólidos a temperatura ambiente. Son muy utilizados por la industria en la elaboración de bollería y margarinas.

Otro Grupo - Vino Y Cerveza

Las bebidas alcohólicas procedentes de la fermentación de frutas o cereales, como el vino y la cerveza, están muy presentes en la dieta mediterránea y son productos muy beneficiosos para la salud, siempre y cuando se consuman de una manera responsable y con moderación.

Estas bebidas son una importante fuente de vitaminas y minerales y poseen propiedades antioxidantes, reduciendo el riesgo de problemas cardiovasculares, además de otros beneficios para la salud bien contrastados.



Si hablamos de cerveza, nunca deberá sobrepasarse el litro diario en varones, y algo menos en las mujeres; mientras que en el caso del vino, la cantidad recomendada será de 2 o 3 copas al día para los varones y 1 o 2 para las mujeres.

DISEÑO DE MENÚS DIETÉTICOS PARA BAR - CAFETERÍA

A la hora de diseñar un menú dietético habrá que seguir una serie de pautas:

1. Aporte energético. El primer paso es determinar el Valor Calórico Total (V.C.T.) que tendrá nuestro menú. El requerimiento energético de un individuo se refiere a la cantidad de energía suficiente para satisfacer las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

Este valor dependerá de la edad, la talla, el sexo, la actividad y la situación física de la persona, pero en un establecimiento de restauración se tomará como referencia un valor genérico para una persona adulta de complexión normal y que desarrolle una actividad moderada, a no ser que se trate de un lugar especializado en el que se elaboren dietas personalizadas.

2. Distribución de los macronutrientes en una alimentación normal del V.C.T.

- **Las proteínas el 10-15%,** aunque se pueda aceptar hasta un 18% debido a la gran cantidad de alimentos con un alto contenido proteico que estamos acostumbrados a consumir en España.
- **Los lípidos el 30- 35%.**
- **Los hidratos de carbono deben representar el 50-55%**



Sistema Atwater

En este punto habrá que utilizar **el factor Atwater,** que es la cantidad de energía que se obtiene por un gramo de sustancia.

De tal manera que:

- Con 1 gramo de hidratos de carbono se obtienen 4 kcal.
- Con 1 gramo de proteínas se obtienen 4 kcal.
- Con 1 gramo de lípidos se obtienen 9 kcal.

De esta manera, podremos conocer la cantidad necesaria de cada uno de los macronutrientes.

3. Reparto del aporte energético durante el día. Siguiendo un reparto aconsejado en 5 comidas, la cantidad energética necesaria para cada comida sería la siguiente:

- Desayuno: 20% V.C.T.
- Media mañana: 10-15% V.C.T.
- Comida: 30-35% V.C.T.
- Merienda: 10-15% V.C.T.
- Cena: 25-30% V.C.T.

4. Dieta muy variada. La dieta deberá ser lo más variada posible para asegurar no solo el aporte necesario de macronutrientes, sino cubrir también las cantidades necesarias de minerales y vitaminas.

Con estas pautas ya se podría proceder a la realización de un menú dietético, para lo cual se podrá actuar siguiendo el Sistema de Tablas de Alimentación o el Sistema de Raciones o Equivalencias.

Sistema de tablas de alimentación

Las tablas de composición de alimentos son el instrumento que permite conocer la composición de energía y nutrientes de los alimentos.

Se utilizan para valorar la ingesta de energía y nutrientes, así como para planificar dietas individuales y para colectividades.

En las tablas se indican las cantidades de macronutrientes y micronutrientes que se encuentran en 100 gramos de cada uno de los alimentos seleccionados de consumo más habitual. Estos valores se refieren a alimentos crudos

Estas tablas varían según sea la zona geográfica o país, dada sus costumbres alimenticias



Una vez que se sabe el contenido de cada sustancia en 100 gramos de alimento, con una simple proporción se hallaría la cantidad de una ración.

Calculemos un VCT = 2000 kcal

Proteínas:	15 % de 1950 kcal =	300 kcal
Grasas:	25 % de 1950 kcal =	500 kcal
Hidratos de carbono:	60 % de 1950 kcal =	1,200 kcal
	100 %	

Para convertir esta energía (kcal) en gramos de proteínas, grasas e hidratos de carbono, debemos recordar que:
-1 g de proteínas proporciona 4 kcal.
-1 g de hidratos de carbono proporciona 4 kcal
-1 g de grasas proporciona 9 kcal

Haciendo una regla de tres:
Si 1 g proteínas proporciona 4 kcal, 292.5 kcal, ¿cuantos gramos de proteínas proporcionara?...

4 kcal	**1 g proteínas**	
300 kcal	**x g proteínas**	**X = 300 / 4 = 75 g de proteínas**
4 kcal	**1 g hidratos de carbono**	
1200 kcal	**x g hidratos de carbono**	**X= 1200/ 4 = 300 g HC**
9 kcal	**1 g grasas**	
500 kcal	**x g grasas**	**X= 500 / 9 = 55,5 g de grasas.**

Por lo tanto, en esta dieta se necesitan:

Proteínas:	75 g
Grasas:	55,5 g
Hidratos de carbono:	300 g

Sistema De Raciones O Equivalencias

Este sistema de realización de dietas es más sencillo que el anterior fue introducido en los años 70 y son uno de los mejores sistemas de confección de planes de alimentación para personas.

Se basa en la creación de listas de cantidades de alimentos, que proporcionan 1 ración de:

- 10 gramos de hidratos de carbono,
- 10 gramos de proteínas
- 10 gramos de lípidos

- ✓ Individualiza el plan de alimentación según las necesidades nutritivas, metabólicas y de hábitos dietéticos.
- ✓ Variar de forma equivalente los diferentes menús en función del contenido en hidratos de carbono, proteínas, grasa y aporte calórico.
- ✓ Integrar el plan de alimentación al menú familiar, escolar o laboral

EJEMPLO:

1-Una persona que pesa 70 kg con peso normal y que realiza trabajo activo necesitará aprox 3000 kcal/día, dieta normocalorica.

2-Reparto de nutrientes y cantidades calculadas de éstos en gramos:

50% HC = 1500 kcal 1500 kcal/4 kcal aporta 1 g de HC = 375 g de HC a repartir durante todo el día.
20% PROTEÍNAS = 600 Kcal 600 Kcal/4 kcal aporta 1 g de prot = 150 g de PROTEÍNA durante todo el día.
30% LIPIDOS = 900 kcal 900 Kcal/9 kcal aporta 1 g de grasa = 100 g de LIPIDOS durante todo el día.

3-Teniendo el claro el concepto de ración podemos calcular a partir del total requerido para todo el día, el numero de raciones que debemos repartir:

375 g de HC/ 10 g una ración de HC = 37.5 raciones de HC a repartir durante todo el día
150 g de prot/10 g una ración de prot = 15 raciones de proteínas
100 g de lípidos/10 g una ración de lípidos = 10 raciones de lípidos.

Veamos otro ejemplo de un menú de 1500 kcal. Para personas que estén intentando bajar de peso, ya que es una dieta hipocalórica:

1. Distribución macronutrientes

– HC 50-55%	HC= 50%
– Proteínas a 10-15%	Proteínas= 15%
– Grasa a 30-35%	Grasa= 35

2. Cálculo Kcal de cada macronutriente

– HC : 50% a 750 Kcal
– Proteínas : 15% a 225Kcal
– Grasa:35% a 525Kcal

3. Factor de Atwater:

– HC: 750/4	= 187,5 g HC
– Proteínas: 225/4	= 56,3 g Proteínas
– Grasa: 525/9	= 58,3 g Grasa

4. Cálculo de número de intercambios que suponen dichas cantidades en gramos.

– HC: 187,5g/10 =	18,7 ≈ GR
– Proteínas: 56,3/10 =	5,6 ≈ 6R
– Grasa: 58,3/10 =	5,8 ≈6R

5. Distribución a lo largo del día según la AESAN

▪Desayuno: 20% V.C.T.	300kcal
▪Media mañana: 10-15% V.C.T.	150kcal
▪Comida: 30-35% V.C.T.	525kcal
▪Merienda: 10-15% V.C.T.	150kcal
▪Cena: 25-30% V.C.T	375kcal
	1,500kcal